

Woche 5: Rückentraining

Reverse-Flys



In der Bauchlage, Ellbogen sind im rechten Winkel angewinkelt. Blick ist zum Boden gerichtet. Zehenspitzen sind aufgestellt. Arme und Oberkörper vom Boden heben und Schulterblätter aktiv zusammenziehen. Beine bleiben dabei abgelegt. Kurz halten und wieder zurück in die Ausgangsposition.

Kraulen



In der Bauchlage, Arme und Beine sind ausgestreckt. Blick ist zum Boden gerichtet. Arme und Beine vom Boden heben. Rechter Arm und linkes Bein bewegt sich nach oben. Tiefführen und gleichzeitig den linken Arm und das rechte Bein anheben. Die Bewegung gleicht dem Kraulstil beim Schwimmen.

Supermann



In der Bauchlage, Ellbogen sind im rechten Winkel angewinkelt und die Beine sind ausgestreckt. Blick ist zum Boden gerichtet. Die Arme und Beine gleichzeitig so weit wie möglich nach oben heben. Obere Position halten und wieder in die Ausgangsposition zurück.
Variation: Übung kann auch mit ausgestreckten Armen ausgeführt werden.

Brustschwimmen



In der Bauchlage sind die Arme ausgestreckt und die Fußspitzen aufgestellt. Blick ist zum Boden gerichtet. Oberkörper vom Boden heben. Arme gestreckt vom Boden heben Handflächen zeigen zum Boden. Handflächen nach außen drehen, Arme ausgestreckt an die Seite ziehen. Arme wie beim Brustschwimmen wieder nach vorne führen.

Hinweise:

- Bitte vor Beginn der Übungen immer warm machen.
- Auf eine saubere Ausführung achten und lieber weniger, dafür aber saubere Wiederholungen durchführen.
- Langsam die Wiederholungen (Dauer) steigern. Übungen können auch nur in den einzelnen Positionen länger gehalten werden.