

Training mit Gewichtsstäben

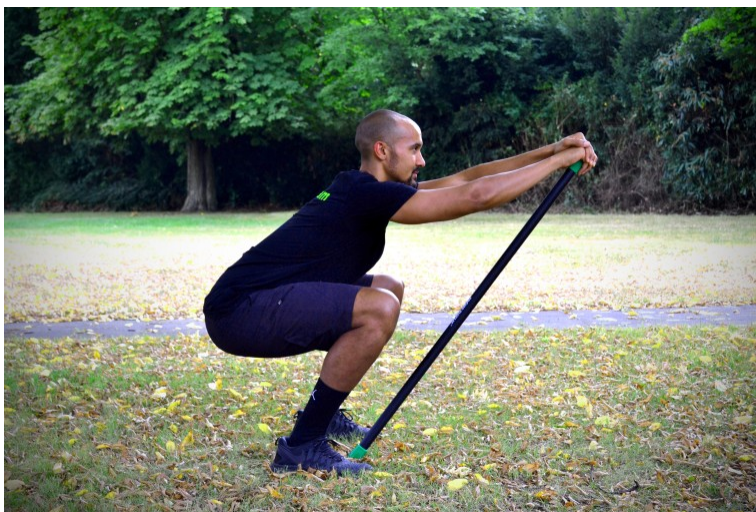
Empfohlen sind 2 bis 5 Sätze zu jeweils 5 bis 15 Wiederholungen pro Übung

Kniebeugen

Zielmuskulatur: Beine und Rumpf



- Das Gewicht auf die Fersen verlagern
- Den Blick nach vorne richten



- Das Gesäß nach hinten/unten bewegen



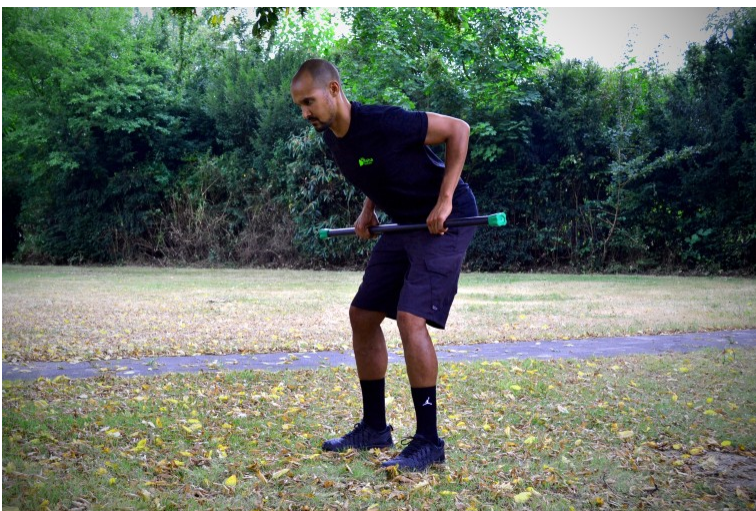
- Die Knie leicht nach außen drücken, um x-Beine zu vermeiden

Rudern

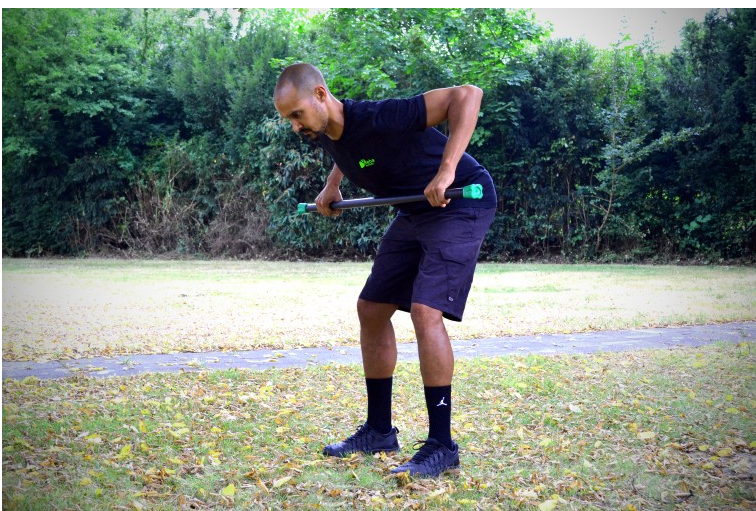
Zielmuskulatur: Rücken, Nacken und Rumpf



- Mit geradem Rücken nach vorne neigen
- Den Blick nach vorne/unten richten



- Den Stab im engen Griff zum Bauch ziehen



- Den Stab im breiten Griff zur Brust ziehen

Schulter drücken

Zielmuskulatur: Schultern



- Schrittstellung einnehmen
- Den Bauchnabel einziehen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden



- Den Stab nach vorne strecken und wieder heranziehen

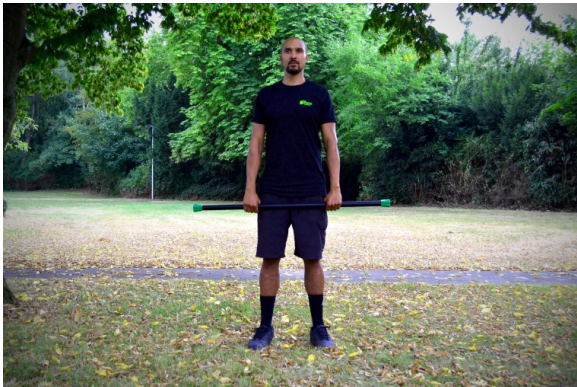


- Alternativ die Arme über den Kopf strecken
- Achtung: Diese Übung ist nicht nach einer Sternotomie geeignet

Zusatzübungen

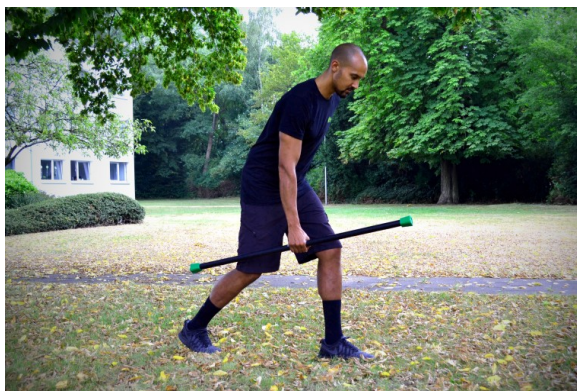
Aufrechtes Rudern

(Zielmuskulatur: Schultern und Nacken)



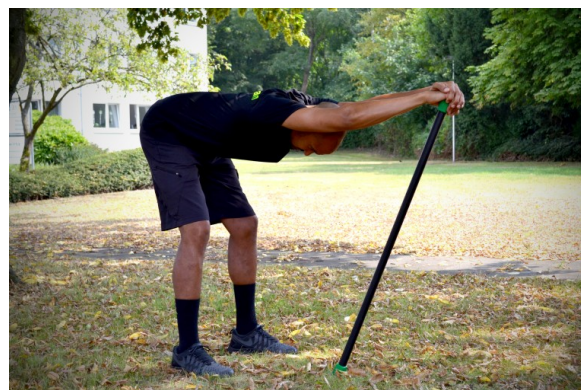
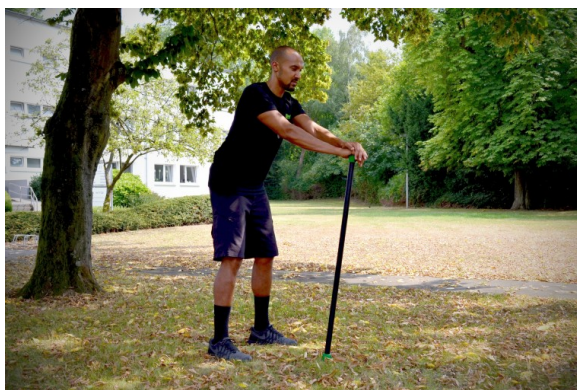
- Einen aufrechten Stand einnehmen
- Die Ellenbogen immer über der Stange halten

Einarmiges Rudern (Zielmuskulatur: Rücken, Nacken und Rumpf)



- Mit geradem Rücken nach vorne neigen
- Die Fußspitzen zeigen nach vorne
- Die Ellenbogen nach hinten/oben ziehen

Vorneigen mit langen Armen (Ziel: Mobilisation in Hüfte und Schultern)



- In der Bewegung oder als Halteübung durchführen
- **Achtung:** Diese Übung ist nicht nach einer Sternotomie geeignet