

## **T U R N F E S T A K A D E M I E**

### **WS 224 Rücken Top Ten**

Rainer Kersten

Je nach Trainingsziel sollte der Schwierigkeitsgrad so gewählt werden, dass die Kraftausdauer, Kraft oder Maximalkraft geschult wird. In jedem Falle sollten die Übungen schmerzfrei ausgeführt werden können, aber einen deutlichen Anspannungsgrad (Reizsetzung) aufweisen.

- **Kniebeuge** (breit/eng, auf zwei Therapiekreiseln oder Pezzibällen, unten halten mit Gewichtsverlagerung, ...)
- **Kreuzheben** (mit geraden Rücken oder auf- und abrollen)
- **Klimmzüge** (breit/eng, in den Nacken/auf die Brust, Kamm-/Ristgriff, ...)
- **Strampler** (Bauchlage und Arme und/oder Beine wechselseitig anheben und senken)
- **C-Halte** vw, rw, sw (in Bauch-, Rücken- oder Seitlage ein „C“ bilden, mit Gewichtsmanschetten)
- **Liegestütz** (breit/eng, Kreise vorwärts/rückwärts, ...)
- **Hyperextension** (auf/ab, links/rechts, Rotation, ...)
- **Kontra laterales Training** (ein Arm rudert am Teraband/ein Arm macht mit einer Kurzhantel Schrägbankdrücken, ...)
- **Stützübungen/Handstand** (breit/eng, statisch/dynamisch, ...)
- **Kniestand Pezziball** (Augen zu, Brust auf die Knie absenken, Zusatzaufgabe, „ärgern“ durch einen Partner, ...)