

OBERKÖRPERROTATION AUS DEM SEITSTÜTZ IM SCHLINGENTRAINER

Trainingsziel: Rumpfkraftigung in der Rotation



1. Stelle eine Fußschleife auf Kniehöhe ein. Komme in den Seitstütz und positioniere die Füße knapp oberhalb des Sprunggelenks in der Fußschleife. Die Beine sind übereinander. Der Körper ist gestreckt, der obere Arm zur Decke angehoben.
2. Führe den oberen Arm mit einer Oberkörperrotation unter dem Stützarm hindurch und strecke ihn dann wieder nach oben. Dabei bleibt das Becken konstant ruhig und senkrecht stehen.

Hinweis: Übungen im Schlingentrainer können über Hebelveränderung in ihrer Intensität gesteigert oder ihrer sauberen Ausführung erleichtert werden. Fällt es dir schwer, das Gesäß hoch, ruhig oder gestreckt zu halten, dann platziere die Schlinge näher am Knie und verringere dadurch die Hebelwirkung.

Training: 10 bis 14 Wiederholungen pro Seite in 3 Übungssätzen. Trainiere in einem Satz beide Seiten nacheinander.