



Rudern sitzend mit Widerstandsband



Ausgangslage:

- Band um beide Füße spannen und mit den Händen je ein Ende greifen

Durchführung:

- Mit beiden Armen Band zum Körper ziehen, Unterarme sind dabei parallel zum Boden, Schulterblätter zusammenziehen, Schultern bleiben unten



Weites Rudern stehend mit Widerstandsband



Ausgangslage:

- Band ist sicher befestigt, beide Seiten greifen, aufrechter Stand, Knie leicht gebeugt

Durchführung:

- Band zum Körper ziehen, Oberarme dabei fast 90 Grad zum Körper, Ellenbogen hinter den Körper bringen



Rudern vorgebeugt mit Widerstandsband



Ausgangslage:

- Hüftbreiter Stand auf dem Band, Knie leicht gebeugt, gerader Oberkörper nach vorne gebeugt, Band an beiden Seiten greifen

Durchführung:

- Band seitlich eng am Körper nach hinten ziehen, Schulterblätter dabei zusammenführen



Rudern einarmig im Ausfallschritt mit Widerstandsband



Ausgangslage:

- Band unter vorgestelltem Fuß fixiert, Band mit gegenüberliegender Hand greifen und auf Spannung bringen

Durchführung:

- Hand nach oben ziehen, dabei Ellbogen beugen und Arm nah am Oberkörper führen, Schulter mit nach hinten ziehen



Kreuzheben mit Widerstandsband



Ausgangslage:

- Band unter beide Füße legen, hüftbreiter Stand, Band mit beiden Händen seitlich greifen, Hüfte und Schultern hinten

Durchführung:

- Hüfte explosiv nach vorne oben strecken, Oberkörper aufrichten, Arme bleiben fast gestreckt, Gesäßmuskulatur anspannen



Butterfly Reverse mit Widerstandsband



Ausgangslage:

- Hüftbreiter Stand, Knie leicht beugen, Band vor dem Körper in beiden Händen halten, Handflächen zeigen nach oben

Durchführung:

- Band mit maximaler Spannung zur Brust ziehen, Ellenbogen bleiben nur leicht gebeugt, Schulterblätter zusammenziehen