

Latziehen mit dem Theraband



1. Zielgruppe

Diese Übung kräftigt hauptsächlich die mittlere Rückenpartie sowie die Armmuskulatur. Sie ist aufgrund einiger Variationsmöglichkeiten sowohl für Trainingseinsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Eine gute Körperhaltung bei dieser Übung ist Voraussetzung.

2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Endposition

- Schulterbreiter Stand, die Zehenspitzen zeigen nach vorne, die Knie sind ganz leicht gebeugt und die Bauchmuskulatur angespannt
- Das Theraband in beide Hände nehmen, so dass ein ungefähr schulterbreiter Abstand zwischen den Händen ist
- Nun die Arme über den Kopf strecken – Schultern bleiben unten

Aus dieser Ausgangsposition wird das Theraband mit den Händen nach außen und zeitgleich nach unten gezogen, bis die Ellenbogen auf Körpermitte sind. Danach wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Das Theraband ist während der gesamten Übung unter Spannung. Wichtig ist, dass der Oberkörper aufrecht bleibt und die Schultern die ganze Zeit „unten“ bleiben, also nicht in Richtung Kopf gezogen werden.

3. Belastungsnormative

Empfehlung:
2 – 4 Sätze x 15 – 20 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen
- Leichteres (schwächeres) Theraband für die Übung verwenden
- Übung im Sitzen ausführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- stärkeres Theraband verwenden
- Wiederholung sehr langsam ausführen
- Ausführung auf instabilen Unterlagen (z. B. Aerostep, Wackelpad)

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Schulterproblemen
- akuten Ellenbogenproblemen

Auf unserer Homepage finden Sie in der Rubrik „Trainingsvideothek“ zusätzlich ein Video mit der Trainingsausführung der Übung.

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, Kontaktdaten: Tel. 0711-1733101, sgstern.duernholz@extaccount.com

