

SG STERN AKTIV – Folge 17 der Trainingsbibliothek: Brustdrücken mit dem Theraband

1. Zielgruppe

Diese Übung für die Brustmuskulatur kann von allen Zielgruppen durchgeführt werden, da sie in vielen Variationen trainiert werden kann. Voraussetzung ist eine gute Koordinations- und Stabilisationsfähigkeit sowie ein gut ausgeprägtes Körpergefühl!

2. Bewegungsausführung

- aufrechter, hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien
- Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick geradeaus
- Rücken zeigt zur Fixierung des Therabands



Mit jeder Hand ein Ende des Therabands greifen und evtl. einmal um die Hand wickeln um einen besseren Halt zu erlangen. In der Ausgangsposition sollte das Band bereits leicht gespannt sein. Die Hände sind auf Brusthöhe und der Handrücken zeigt nach oben. Aus dieser Position werden die Hände gleichmäßig nach vorne gedrückt. Während des Drückens werden die Hände immer weiter zusammengeführt, bis sie sich fast berühren. In der Endposition sind die Ellenbogen noch leicht gebeugt. Anschließend werden die Hände wieder

zurück in die Ausgangsposition geführt. Während des Drückens wird ausgeatmet und beim Zurückführen der Hände wird eingeatmet. Die Rumpfmuskulatur ist während der gesamten Übungsausführung angespannt und der Oberkörper bleibt stabil und aufrecht! Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass die Schultern während der Bewegung tief bleiben.



3. Belastungsnormative

Empfehlung: 2-4 Sätze à 15-25 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- Bewegungen kleiner ausführen
- weniger Wiederholungen
- Bewegung im Sitzen ausführen
- Standposition im Ausfallschritt

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich
- Theraband mehr spannen

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- Problemen im Handgelenk
- Problemen im Schultergelenk

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung!

Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, T.: 0711 17-33101, sgstern.duernholz@extaccount.com. (ns)