

Reckstange

FIT IM GRÜTT

Ziel: Kräftigung der Rücken- und Armmuskulatur
Variation: Bauchmuskulatur

Griffvariationen für Klimmzüge

- Probieren Sie verschiedene Griffvariationen aus und fühlen Sie, welche Muskeln beansprucht werden.
- Untergriff: Handfläche zum Körper, Daumen zeigen nach außen
- Obergriff: Handfläche vom Körper weg, Daumen zeigen nach innen

Hinweis: Variieren Sie die Breite zwischen den Händen, auch hierbei werden die Muskeln unterschiedlich angesprochen. Variieren Sie auch die Geschwindigkeit der Übungsausführung. Je langsamer desto intensiver!



Bauchmuskulatur

- Beine anziehen. Mit beiden Händen im „Oberhandgriff“ (Daumen zeigen nach innen) die Reckstange ergreifen.
- Die Arme komplett strecken und die Spannung in den Schultern beibehalten. Den Blick nach vorne richten. Beine parallel auf den Boden stellen.
- Die Beine aus der Ausgangsposition zum Körper ziehen und dabei ausatmen. Die Beine wieder zurück zur Ausgangsposition führen und dabei einatmen.

3 x 6-8 Wiederholungen



Bein-Scherenschlag

- Wärmen Sie sich vorher gut auf, insbesondere die Oberschenkelmuskulatur. Die Reckstange mit beiden Händen im „Oberhandgriff“ (Daumen zeigen nach innen) greifen und den Körper leicht nach oben ziehen.
- Die gestreckten Beine anheben und in einen 90-Grad-Winkel bringen. Dabei sollten die Beine parallel bleiben; Fußspitzen sollten nach vorn zeigen. Mit den gestreckten Beinen „Scheren-Bewegungen“ durchführen.

So viele Sie schaffen!



Klimmzug mit gestreckten Beinen

- Die Reckstange mit beiden Händen im „Oberhandgriff“ (Daumen zeigen nach innen) greifen und den Körper leicht nach oben ziehen.
- Die gestreckten Beine anheben und in einen 90-Grad-Winkel bringen. Dabei sollten die Beine parallel bleiben.

So viele Sie schaffen!



Reckstange

FIT IM GRÜTT

Ziel: Kräftigung der Rücken- und Armmuskulatur

Klimmzug mit Bein-Scherenschlag

- Die Reckstange mit beiden Händen im Oberhandgriff greifen und den Körper leicht nach oben ziehen.
- Die gestreckte Beine anheben und in einen 90 Grad Winkel bringen. Anschließend kleine Scheren-Bewegungen mit den Beinen ausführen.

Hinweis: Probieren Sie kleine und größere „Scheren-Bewegungen“ aus. Anfangs kann es helfen, die Knie leicht zu beugen, um so die Oberschenkelmuskulatur an die Bewegung zu gewöhnen.

So viele Sie schaffen!



Latissimus Dorsi Dehnung an der Reckstange

- Die Hände umgreifen im „Oberhandgriff“ (Daumen zeigen nach innen) schulterbreit die Reckstange. Der Oberkörper hängt vertikal genau unter den Händen. Den Kopf und den Nacken entspannen. Die Dehnungsbelastung kann durch den Kontakt der Füße mit dem Boden reguliert werden.
- Sie sollten das Gefühl haben, eine Dehnung entlang der Muskeln, die sich seitlich unterhalb der Achselhöhe befinden und die sich über Lenden und Brustwirbel spannen, zu empfinden. Diese Muskeln bilden den Latissimus oder „großen Rückenmuskel“.
- Variationen: Versuchen Sie mit der Dehnungsbelastung zu spielen! Sie können auch den Belastungswinkel ändern, in dem sie den Oberkörper nach vorn oder nach hinten neigen.



3-4 x 15 Sekunden

Dehnen der Brustmuskulatur

- Den angewinkelten Arm in Schulterhöhe an einen Pfosten lehnen.
- Den Oberkörper langsam wegdrehen, bis eine Dehnung in der Brust spürbar ist.

