

Armzug liegend (C1)



Ausgangsposition



Endposition

Mit dieser Übung trainieren Sie dieselbe Muskelgruppe wie an der C1 Überzug, nämlich den großen Rückenmuskel.

Richtige Ausführung

1. Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie Ihre Knie an. Die Füße liegen vollständig auf dem Boden und die Arme sind seitlich des Körpers mit den Ellbogen 90° angewinkelt.
2. Drücken Sie Ihren Oberkörper langsam hoch (4 s) (Körperspannung). Die Oberschenkel und der Oberkörper bilden eine Linie. Verharren Sie in dieser Position (10 s). Führen Sie den Oberkörper kontrolliert zurück (4 s) und verharren Sie nochmals kurz (2 s).
3. Wiederholen Sie die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Streben Sie eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90–120 Sekunden an.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei dieser Übung trainieren Sie den großen Rückenmuskel.

Hinweise

Der Oberkörper kann zu Beginn zwischen den einzelnen Wiederholungen kurz abgesetzt werden.