

Hinweise zur Ausführung



Neue Disziplinen: Kraft

1 Push-ups

Ausführung

In Bauchlage werden die Hände etwa auf Höhe der Brust neben dem Körper abgestützt (Abb. 1). Die Ellenbogen zeigen nach außen. Die Füße werden auf die Zehenspitzen gestellt. Durch gleichzeitiges Strecken der Arme wird der Oberkörper vom Boden abgehoben. Die Körperspannung wird dabei so gehalten, dass Beine, Oberkörper und Kopf eine Linie bilden. Durch gleichzeitiges Beugen der Arme wird der Körper wieder abgesenkt bis die Nase den Boden fast berührt. Ein kompletter Push-up dauert ca. zwei Sekunden, jeweils eine Sekunde pro Bewegungsrichtung.

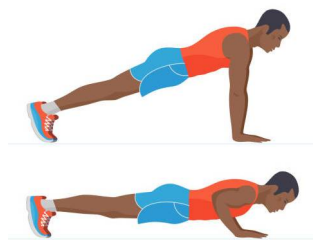


Abbildung 1: Klassischer Push-up (Quelle: www.istockphoto.com)

Handstellung

Folgende Handstellungen sind möglich:

- Die Finger zeigen nach vorne, der Daumen nach innen.
- Bei weichem Untergrund werden die Fäuste mit den Daumen nach vorne aufgestellt.
- Bei hartem Untergrund werden spezielle Griffstücke genutzt, so dass der Stütz in Fauststellung mit den Daumen nach vorn erfolgt.

2 Pull-ups

Ausführung

Die Hände greifen etwas mehr als schulterbreit im Ristgriff an die Klimmzugstange. Aus dem gestreckten Hang wird der Körper kontrolliert nach oben gezogen. Die Brust muss die Stange berühren. Im Anschluss wird der Körper kontrolliert wieder nach unten gelassen (Abb. 2).

Als Variante gilt auch die Ausführung eines Chin-ups (Abb. 3). Hier wird die Stange im Kammgriff umfasst und das Kinn über die Klimmzugstange gebracht.

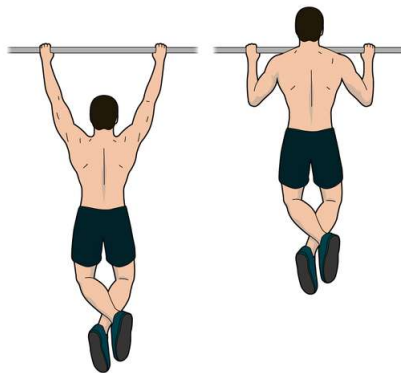


Abbildung 2: Pull-up (Quelle: www.fitforfun.de)

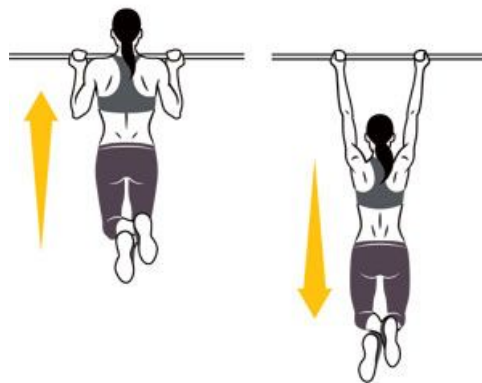


Abbildung 3: Chin-up (Quelle: www.womenshealthmag.com)

3 Crunches

Ausführung

In Rückenlage werden die Knie etwa 90° angewinkelt. Die Fußsohlen stehen flach auf dem Boden (Abb. 4). Der Abstand zwischen den Beinen ist maximal hüftbreit. Die Arme liegen getreckt neben dem Körper mit den Handflächen nach unten. Jetzt wird die Brust vom Boden abgehoben und in Richtung Knie bewegt. Dabei wird der Oberkörper leicht gekrümmt. Das Kinn liegt nicht auf der Brust, der Kopf nicht im Nacken. Die Finger wandern am Boden entlang 12 cm nach vorn. Danach wird zurück in die Ausgangsposition bewegt. Es darf kein Schwung geholt werden. Die Bewegung wird mit einer Frequenz von 40 Hz durchgeführt, die durch ein akustisches Signal (Metronom) vorgegeben wird. Beim ersten Signal wird die Aufwärtsbewegung ausgeführt, beim nächsten Signal die Abwärtsbewegung, usw. Vom Rhythmus darf nicht abgewichen werden. Der 12-cm-Abstand kann auch durch ein tastbares Objekt verdeutlicht werden. Die Füße dürfen nicht vom Boden abheben und nicht festgehalten werden. Der Test endet, wenn keine saubere Bewegungsdurchführung mehr möglich ist, oder wenn 75 Wdh. erreicht wurden.

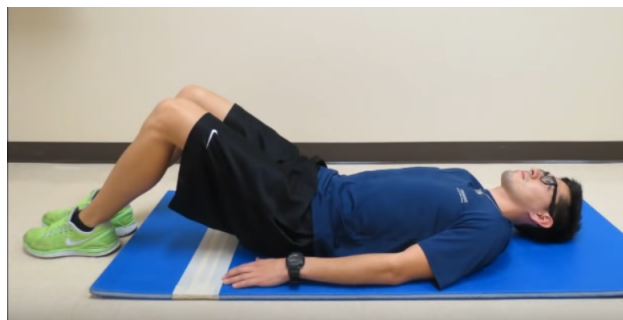


Abbildung 4: Curl-up Test (Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=ZAQUgjmm6Xk>)

4 Triceps Dips

Ausführung

Auf der Bank sitzend wird deren Rand links und rechts neben dem Gesäß mit beiden Händen gegriffen (Abb. 5). Mit fast durchgestreckten Armen wird das Gesäß abgehoben und vor den Rand der Bank bewegt. Die Beine sind gestreckt und die Füße mit den Fersen auf den Boden gesetzt. Der Oberkörper ist aufrecht, der Rücken gerade.

Jetzt wird das Gesäß bis fast auf den Boden abgesenkt, wobei die Ellenbogen nach hinten gerichtet bis zu einem Winkel von etwa 90° eingeknickt werden. Anschließend wird der Körper wieder nach oben gestemmt.

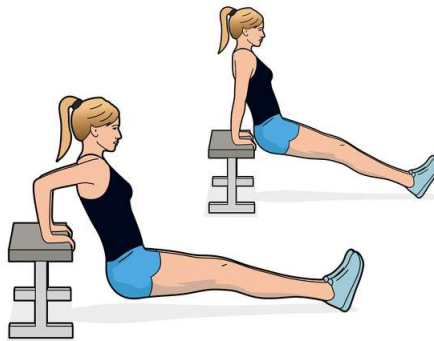


Abbildung 5: Triceps Dips (Quelle: www.fitforfun.de)