

## Kraftpavillon - Arme

Ruderrahmen



Bankdrücken



Armstrecktau



### Ruderrahmen

#### Aufgabe und Varianten

- Zwischen die Griffe stellen, Blick zu den Beinschlaufen bzw. Seilen, mit den Händen zwei gegenüberliegende Griffe fassen, gestreckt lassen und die Beine auf eine Schlaufe mit beiden Unterschenkeln aufliegen
- In dieser Position (Rücklage) die Arme beugen und wieder langsam strecken (Rudern)
- Änderung der Beinauflage und der Griffe – schwieriger, wenn die Beine auf den Fersen aufliegen
- Veränderung der Ausführungsgeschwindigkeit bzw. der Wiederholungs- und Satzzahl

#### Trainingseffekte

- Kräftigung der Armbeuger-, Schulter-, Brust-, Rumpf-, Gesäß- und Beinmuskulatur
- Verbesserung der allgemeinen Koordination

### Bankdrücken

#### Aufgabe und Varianten

- Einnehmen einer stabilen Liegeposition unter der am weitesten vom Drehpunkt entfernten Querstange, dann Hochdrücken der Leiter durch Streckung der Arme und danach langsames Absenken
- Durch Wahl einer drehpunktnahen Querstange kann man die Gewichtsbelastung erhöhen
- Veränderung der Griffbreite, der Ausführungsgeschwindigkeit bzw. der Wiederholungs- und Satzzahl

#### Trainingseffekt

- Verbesserung der Armstreck-Muskulatur

### Armstrecktau

#### Aufgabe und Varianten

- Einnehmen einer stabilen Standposition (aufrechter Oberkörper, gerader Rücken, aktivierte Rumpfmuskulatur), das Tau auf die Schulter legen, dann das Tau durch Hochdrücken von den Schultern nach oben bewegen (Armstreckung) und anschließend wieder langsam absenken
- Veränderung der Griffbreite, der Ausführungsgeschwindigkeit bzw. der Wiederholungs- und Satzzahl
- In Kombination mit Kniebeugen ausführen

#### Trainingseffekt

- Verbesserung der Rücken-, Schulter- und Armstreck-Muskulatur bzw. auch der Beinstreck-Muskulatur

