

Rudern



© Alexander Weiler

Gerätebedarf pro Person

Sprossenwand,
Theraband oder Xer-Tube,
Kleinkasten oder Hocker



Foto: Horst Rudel

Bewegungsbeschreibung:

- Aufrecht hinsetzen.
- Ausgangsposition: Arme in Vorhalte.
- Ellenbogen auf Schulterhöhe nach hinten führen.
- Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen.
- Arme langsam wieder zur Ausgangsposition zurückführen. Ellenbogen dabei nicht ganz durchstrecken.



© Alexander Weiler

- Oberkörper ruhig halten und aufrecht bleiben.
- Ellenbogen werden „wie auf Schienen“ nach hinten geführt.
- Bewegung langsam und kontrolliert ausführen, keinen Schwung holen.
- Wenn die Übung zu leicht ist, stärkeres Theraband verwenden oder Abstand zur Wand vergrößern.