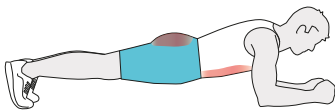


#BEATYESTERDAY-WORKOUT KRAFTÜBUNGEN FÜR SCHWIMMER

UNTERAMSTÜZ

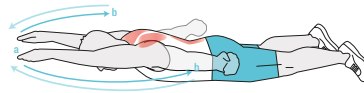
Lege dich auf den Bauch, komme mit dem Oberkörper nach oben, sodass die Unterarme parallel auf dem Boden liegen. Spanne Bauch und Po an und drücke dich über die Knie in den Unterarmstütz nach oben (Füße auf den Zehenspitzen). Der ganze Körper ist angespannt, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule gezogen. Schultern, Po und Beine bilden eine gerade Linie. Blick ist nach vorne unten gerichtet. Nach der Haltezeit wieder über die Knie in die Bauchlage absenken.



30–60 Sekunden halten pro Satz.

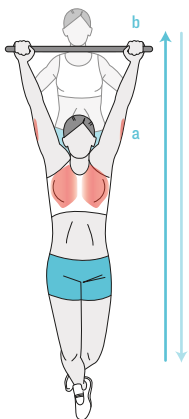
FLUGZEUG

- a** Bauchlage: Arme sind nach vorne ausgestreckt, Po und unterer Rücken sind angespannt. Hebe Brust und Schultern vom Boden ab.
- b** Führe nun die Arme ausgestreckt in einem Bogen zur Seite und weiter nach hinten bis in einen 45-Grad-Winkel. Halte diese „Flugzeugposition“ für 5 Sekunden.
- c** Senke deinen Oberkörper ab und führe die Arme wieder nach vorne und direkt wieder nach hinten. Dann alles wieder mit angehobenem Oberkörper.



10 Wiederholungen pro Satz.

KLIMMZÜGE

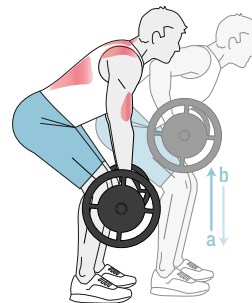


- a** Hänge dich an eine Klimmzugstange, die Hände sind etwa schulterbreit auseinander, die Handrücken zeigen zu dir. Spanne den Körper an
- b** ziehe dich kontrolliert nach oben, im Anschluss gleitest du langsam und kontrolliert wieder nach unten.

Tipp: Leichter geht es mit dem Untergriff: Du umfasst die Stange von hinten und schaust auf deine Fingerspitzen. Je enger du greifst, desto leichter ist es.

8–10 Wiederholungen pro Satz.

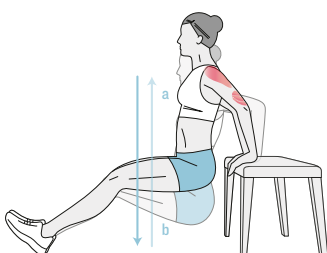
LANGHANTEL Rudern IM STEHEN



- a** Schulterbreiter Stand, Knie sind gebeugt. Den Oberkörper nach unten beugen, die Langhantel mit dem Obergriff umgreifen (Handrücken zeigen nach außen). Hände greifen etwas breiter als die Knie. Richte dich mit Spannung auf, die Langhantel ist auf Beckenhöhe. Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen. Spannung im Rumpf halten.
- b** Die Hantelstange nun kontrolliert zum Bauch ziehen und wieder nach unten führen. Die Ellenbogen stehen dabei in einem 45-Grad-Winkel vom Körper weg. Während der Übung bewegen sich nur Arme und Hantelstange.

15 Wiederholungen pro Satz.

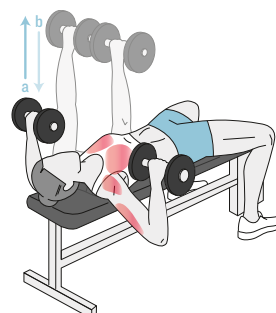
DIPS



- a** Stell dich mit dem Rücken zum Stuhl vor die Sitzfläche und gehe in die Hocke. Stütze dich dabei mit den Händen auf der Sitzfläche ab, Finger zeigen nach vorne. Laufe nun mit den Füßen etwas nach vorne, sodass deine Beine noch angewinkelt (leichter) oder ganz ausgestreckt (schwerer) sind.
- b** Lasse nun deinen Po parallel zu den Stuhlbeinen langsam so weit nach unten ab, bis Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden. Drücke dich dann aus dieser Position langsam wieder nach oben in die Ausgangsposition. Wichtig: die Ellenbogen bleiben immer parallel zueinander und die Arme dicht am Oberkörper.

10–15 Wiederholungen pro Satz.

BANKDRÜCKEN MIT KURZHANTELN

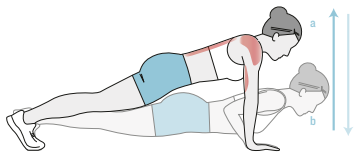


- a** Lege dich mit leichtem Hohlkreuz auf eine Bank. Schultern haben guten Kontakt zur Auflagefläche. Führe die Hanteln senkrecht nach oben, Ellenbogen sind nicht ganz durchgestreckt. Die Füße stehen fest auf dem Boden und sind hinter den Beinen der Bank platziert.
- b** Führe nun die Ellenbogen nach unten, tiefer als die Bank. Und drücke sie aus dieser Position mit der Kraft der Brustmuskeln wieder nach oben.

15 Wiederholungen pro Satz.

#BEATYESTERDAY-WORKOUT KRAFTÜBUNGEN FÜR SCHWIMMER

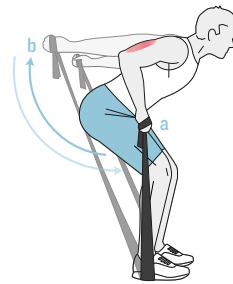
PUSH-UPS



- a** Gehe in die Planke: Hände unter den Schultern, Füße auf den Zehenspitzen, dein Körper ist vollständig angespannt und bildet vom Kopf bis zu den Fersen eine gerade Linie.
 - b** Senke deinen Körper langsam ab. So weit, bis dein Brustkorb kurz den Boden berührt. Ellenbogen zeigen die ganze Zeit nach hinten, nicht zur Seite. Nach dem Bodenkontakt, oder am dir tiefstmöglichen Punkt, drückst du dich wieder langsam nach oben.
- Tipp:** Leichter wird es, wenn du dich nicht auf den Füßen, sondern auf den Knien abstützt und den Push-up nicht mit dem ganzen Körpergewicht ausführst.

12–15 Wiederholungen pro Satz.

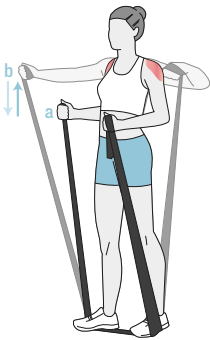
TRIZEPS-KICK-BACKS MIT THERABAND



- a** Stelle dich schulterbreit mittig auf das Band. Fasse das Band mit beiden Händen. Knie leicht beugen, Oberkörper ist nach vorne gebeugt. Ziehe das Band auf Höhe der Hüfte.
- b** Von dort ziehst du es so weit nach hinten, wie möglich. Einen Moment halten und das Band wieder kontrolliert nach vorn führen.

12–15 Wiederholungen pro Satz.

SEITHEBEN MIT THERABAND



- a** Stelle dich mit schulterbreitem Stand mittig auf das Band. Umwickle dein Hände einmal mit den Enden. Arme sind angewinkelt und dicht am Körper, Handrücken zeigen nach außen.
- b** Führe beide Ellenbogen auf Schulterhöhe. Kurz halten und wieder kontrolliert ablassen. Rücken und Bauch sind konstant angespannt.

15 Wiederholungen pro Satz.

TROCKEN-KRAULEN MIT THERABAND



- a** Nimm die Schrittposition ein und beuge deinen Oberkörper nach vorn. Dein Abstand zur Befestigung reguliert den Widerstand.
- b** Spanne deine Rumpfmuskulatur an und führe kontrolliert die Kralbewegung aus: Arm strecken und das Band stark nach hinten drücken. Hoher Ellenbogen bei der Rückholphase.

15 Wiederholungen pro Seite pro Satz.