

RÜCKEN Muskulatur

Hierfür verwendet man 2 easyballZ double.

Setzen Sie sich in eine für Sie angenehme Sitzposition. Der Oberkörper ist aufrecht. Strecken Sie Ihre Arme nach oben und legen Sie die easyballZ double in Ihre Hand, wie beim Brusttraining beschrieben. Die Anfangsposition sollte so sein, dass Ihre Handrücken Ihnen zugewandt sind. Ihre Arme sind in der ausgestreckten Position leicht in den Ellenbogen angewinkelt. Ziehen Sie nun die easyballZ zu sich runter. Beim Runterziehen, ungefähr auf Kopfhöhe, drehen Sie Ihre Handinnenflächen zu sich in Blickrichtung. Bei der weiteren Abwärtsbewegung bleiben die Handinnenflächen Ihnen zugewandt. Ziehen Sie nun die easyballZ soweit zu sich an den Körperseitenflächen heran, bis Sie die volle Kontraktion in Ihrer Rückenmuskulatur merken. Gehen Sie nun wieder zurück in die Anfangsposition. Dabei drehen Sie wieder ungefähr auf Kopfhöhe die Handflächen, so dass die Handaußenflächen wieder Ihnen zugewandt sind.

Unabhängig davon, ob der easyballZ single an einem Zugturm befestigt wird, um einen Gewichtswiderstand zu erzeugen, oder der easyballZ single an dem elastischen Band (stand alone) befestigt ist, wird nach der oben beschriebenen Anleitung trainiert und entsprechende Ablaufbewegungen ausgeführt. Das Gewicht an dem Zugturm sollte so gewählt sein, dass Sie jederzeit in der Lage sind das Gewicht zu bewegen, wie oben aufgeführt. Sollten Sie ein Gewicht einstellen, dass Sie geneigt sind den easyballZ single greifen zu müssen, sind Sie aus dem Wirkungsbereich der easyballZ heraus.

