

Sprossenwand:

Ein alter Klassiker aus der Sportunterricht: die Sprossenwand. Sie ist nicht nur vielseitig einsetzbar, sondern bietet auch die Möglichkeit, ein Eigengewichtstraining graduell zu steigern. Darüber hinaus ist es ein beliebtes Tool in der Sporttherapie und Körperschule. Anbei kann ein Übungsplan mit ersten Beispielen für ein Training an der Sprossenwand entnommen werden.

Phase 1:

Wandstütz

Die Liegestütze an der Wand werden schwerer, wenn tiefere Stufen genutzt werden.

Aufstehen

Mit den Füßen auf den unteren Sprossen und Händen auf Schulterhöhe gegriffen, wird sich weitest möglich in die Hocke gesetzt und langsam wieder aufgestanden. Die Auslenkung des Körpers lässt die Rückenmuskulatur arbeiten.

Hängendes Knieheben

An der vorstehenden Sprosse hängend werden die Knie in Richtung des Brustkorbes gehoben.

Dips

Je tiefer die Stufe gewählt wird, desto intensiver ist die Trizepsübung.

3 Sätze á 15 Wdh

3 min Pause
zwischen den
Sätzen

2x/Woche

Phase 2:

Schubkarre

Bäuchlings mit den Händen am Boden und den Füßen auf der ersten Sprosse, erklimmen diese immer höhere Stufen; die Hände wandern in Richtung Wand.

Beinheben

Dieses Mal bleiben die Beine in der Hebebewegung gestreckt.

Klimmzüge

Das funktioniert besonders gut an der vorstehenden Sprosse.

Seitliche Crunches

Mit einem Fuß am Boden direkt an der Wand und dem Anderen auf Hüfthöhe hinter einer Sprosse gehakt, wird der Oberkörper seitlich im Raum stehend auf und ab bewegt.

3 Sätze á 10 Wdh

2x/Woche

| | | |
|--|---------------------------------|----------|
| | | |
| Phase 3: | | |
| Dragon Flag Mit den Schulterblättern am Boden und den Händen an der Sprossenwand, werden Beine samt restlichen Oberkörpers abgesenkt ohne Kontakt um Boden zu suchen und wieder in Richtung Wand bewegt. | 4 Sätze á 5 Wdh 3 min Pause | 3x/Woche |
| Einarmige Klimmzüge Sollte der Kraftaufwand die eigenen Fähigkeiten übersteigen, raten wir zur Unterstützung durch ein Gummiband in geeigneter Stärke | 4 Sätze á 6 Wdh 3 min Pause | |
| Schulterdrücken Mit den Händen am Boden werden dynamische Stützübungen ausgeführt, während die Füße die höchst mögliche Sprosse erklimmen. | 3 Sätze á 10 Wdh 3 min Pause | |
| Handstand Beinschwenken Mit einer Hand am Boden und der anderen an der Sprossenwand werden Kopfüber die Beine abwechselnd um Boden und zur Sprossenwand bewegt. | 3 Sätze á 10 Wdh 3 min Pause | |
| | | |