

Spiderman

Der **Spiderman** ist eine Abwandlung der bereits bekannten Übung: Push up's. Im Kartsport, gerade in den stärker motorisierten Klassen, treten häufig Probleme mit den seitlichen Rippen auf. Bumper fangen einige Stöße sehr gut auf, trotzdem ist es absolut sinnvoll sich körperlich auch in diesem Bereich zu stärken. Der Spiderman ist perfekt für diese Zwecke geeignet.

Die Bewegungsausführung ist langsam und kontrolliert. Achtet darauf, dass ihr in der Wirbelsäule möglichst gerade bleibt während ihr das Bein nach vorne holt.

Anfänger: 3x8 Wiederholungen (also jede Seite 4mal) // 40sec. Pause

Semi-Pro's: 3x10 Wiederholungen (also jede Seite 5mal) // 40sec. Pause

Pro's: 3x12 Wiederholungen (also jede Seite 6mal) // 40sec. Pause



Startposition: Wie bei einem normalen Push up. Das heißt wir sind über die gesamte Körperlänge steif wie ein Brett. Der Kopf ist die gerade Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist auf den Boden gerichtet. Hände werden schulterbreit aufgesetzt. Auch hier gilt: wer ein ungutes Gefühl im Bereich der Lendenwirbelsäule verspürt, hebt sein Gesäß leicht an und wird in dieser Position zum "Brett".



Endposition: Während wir die Arme beugen und uns so in Richtung Boden runter lassen, lösen wir einen Fuß vom Boden und führen das Knie des gleichen Beins flach über den Boden nach vorne bis ein etwa 90° Winkel im Hüftgelenk entsteht sobald die Arme wieder vom Boden wegdrücken geht auch das Bein wieder zurück beim nächsten Push up ist (na klar!!!) das andere Bein an der Reihe