

Top 5 Uebungen fuer Sled Push & Pull zuhause

1. Bulgarian Split Squats (schwer)

Simuliert die einbeinige Kraftphase beim Schlittenstossen. Nutze Zusatzgewicht (z. B. Kurzhantel oder Kettlebell) und fuehre die Bewegung langsam und kontrolliert aus.

2. Kettlebell Swings (explosiv)

Trainiert die Hueftstreckung, Explosivitaet und Rumpfspannung. Ideal zur Vorbereitung auf schnelle, kraftvolle Bewegungen im Race.

3. Farmers Carry (schwer + stabil)

Trage zwei schwere Gewichte ueber eine Distanz. Foerdert Griffkraft, Koerperstabilitaet und Kraftausdauer unter Spannung.

4. Widerstandsband-Rows

Simuliere den Sled Pull mit einem Widerstandsband. Ziehe das Band gleichmaessig zu dir heran und halte Spannung im ganzen Koerper.

5. Wall Drives / Marches

Lehne dich gegen eine Wand und simuliere kraftvolle Druckbewegungen mit den Beinen. Trainiert deine Startkraft und die Schubtechnik beim Sled Push.