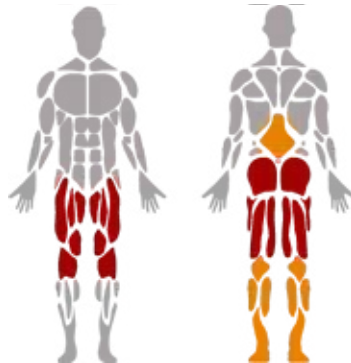


Ganzkörpertraining/Muskelaufbau

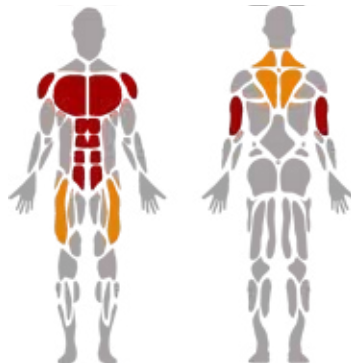
Schwierigkeitsgrad: einfach
Woche: 1



Kniebeuge

beidbeinig, gestreckte Arme	
Belastung	2 x 40 Sek.
Pause	20 Sek.

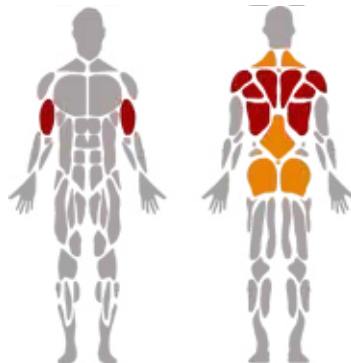
Bewegungsausführung
 1. Der Körper wird durch die Beugung beider Beine nach hinten unten bis zum gewünschten Winkel bewegt.
 2. Der Körper wird mit der Kraft der Beine wieder aufgerichtet. Diese werden sowohl in der Hüfte als auch im Kniegelenk gestreckt, dabei bleibt der Rücken gerade.



Chest Press

aufrechter Stand, Beine geöffnet	
Belastung	2 x 40 Sek.
Pause	20 Sek.

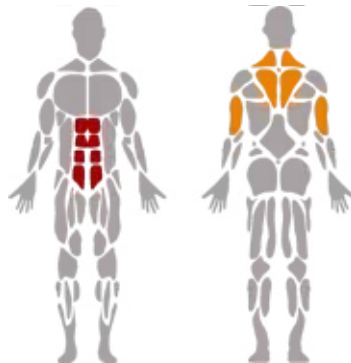
Bewegungsausführung
 1. Die Arme werden in den Ellenbogen gebeugt und die Hände werden neben dem Körper geführt, sodass sich der Oberkörper nach vorne unten neigt.
 2. Der Oberkörper wird durch die Armstreckung aufgerichtet.



Low Row

aufrechter Stand, Beine geöffnet	
Belastung	2 x 40 Sek.
Pause	20 Sek.

Bewegungsausführung
 1. Die Arme werden langsam gestreckt und der Körper wird nach hinten verlagert. Der gesamte Körper bleibt gestreckt.
 2. Durch das Heranziehen der Griffe bewegt sich der Körper nach vorne bzw. oben. Die Ellenbogen werden eng am Ellenbogen geführt.



Assisted Crunch

aufgesetzte Beine	
Belastung	2 x 40 Sek.
Pause	20 Sek.

Bewegungsausführung
 1. Der Oberkörper wird mit Hilfe der Bauchmuskulatur angehoben, dabei bleiben die Füße auf dem Boden. Die Arme bleiben gestreckt und die Hände drücken nach unten.
 2. Der Oberkörper wird langsam in die Ausgangsposition zurückgeführt.