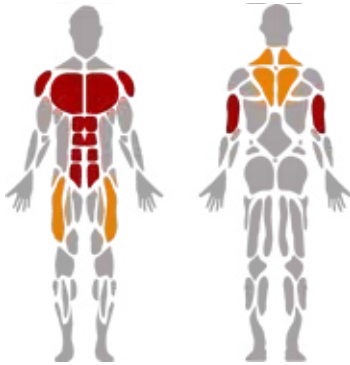


Ganzkörpertraining/Muskelaufbau

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

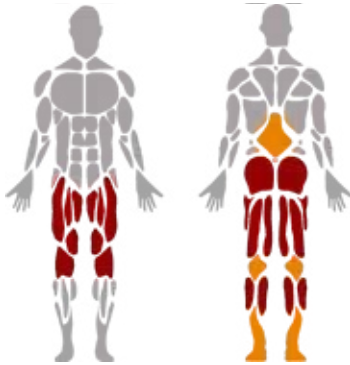
Woche: 1



Chest-Press

Beine geschlossen	
Belastung	2 x 50 Sek.
Pause	30 Sek.

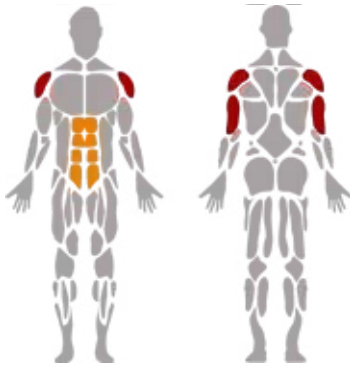
Bewegungsausführung
 1. Die Arme werden in den Ellenbogen gebeugt und die Hände werden neben dem Körper geführt, sodass sich der Oberkörper nach vorne unten neigt.
 2. Der Oberkörper wird durch die Armstreckung aufgerichtet.



Lunge

Jeweils linkes und rechtes Bein 2x	
Belastung	2 x 45 Sek.
Pause	25 Sek.

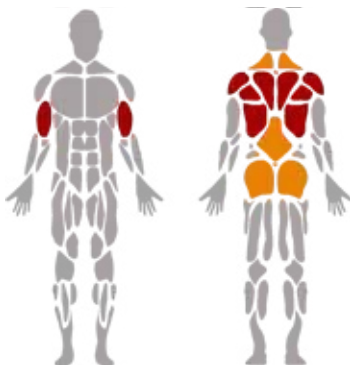
Bewegungsausführung
 1. Das „Schlaufenbein“ wird nach hinten geführt, dabei bleibt der Oberkörper aufrecht.
 2. Durch Streckung des Standbeines und Heranziehen des „Schlaufenbeines“ wird der Oberkörper wieder aufgerichtet. Dabei werden die Arme diagonal bewegt.



Triceps

Ellbogen hoch	
Belastung	1 x 45 Sek.
Pause	25 Sek.

Bewegungsausführung
 1. Die Arme werden im Ellenbogengelenk stark gebeugt und auf Stirnhöhe neben dem Kopf gebracht. Die Ellenbogen werden etwas über Schulterhöhe gehalten und nicht bewegt.
 2. Die Arme werden in den Ellenbogen gestreckt.



Low-Row

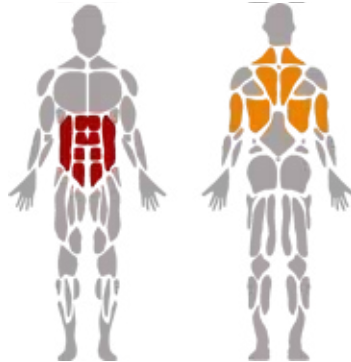
Beine geschlossen	
Belastung	2 x 45 Sek.
Pause	25 Sek.

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.

Ganzkörpertraining/Muskelaufbau

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Woche: 1



Assisted Crunch

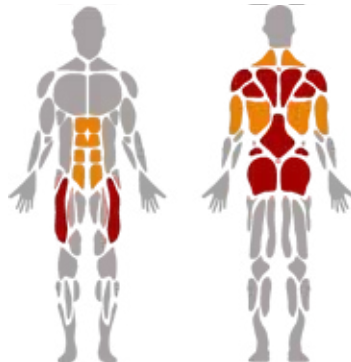
Mit angehobenen Beinen

Belastung	2 x 45 Sek.
-----------	-------------

Pause	25 Sek.
-------	---------

Bewegungsausführung

1. Der Oberkörper wird mit Hilfe der Bauchmuskulatur angehoben ohne dass die Unterschenkel ihre Position verändern. Die Hände werden neben den Kniegelenken platziert und nach vorne oben geführt.
2. Der Oberkörper und die Hände werden langsam in die Ausgangsposition zurück geführt.



Long Back Pull

Hüfte gestreckt lassen, auf Zehen stellen

Belastung	2 x 45 Sek.
-----------	-------------

Pause	25 Sek.
-------	---------

Bewegungsausführung

1. Das Gesäß wird durch Beugung der Kniegelenke nach hinten unten bewegt, dabei bleibt der Rücken gerade und die gestreckten Arme wandern vor den Körper.
2. Die Arme werden gestreckt nach vorne oben bewegt, sodass der Körper mit leichter Unterstützung der Beinmuskulatur wieder aufgerichtet wird.