

Lower body workout

Squat

Kniebeuge

AS: Ausgangsstellung (AS): Beine sind hüftbreit, der Oberkörper ist aufrecht und der Blick gerade aus gerichtet. Der Gymstick liegt auf den Schultern und wird mit beiden Händen gehalten.

Ü: Kniebeugen bis maximal 90 Grad. Die Knie dabei nicht über die Füße nach vorne schieben.

Leg extension

Beinstrecker

AS: Bankstellung, Blick gradeaus. Der Gymstick ist unter den Händen fixiert.

Ü: Abwechselnd die Beine nach hinten strecken. Etwa waagrecht zum Boden.

Abduction

Abduktion

AS: Aufrechter Stand, Blick gradeaus. Der Gymstick wird mit beiden Händen am oberen Ende gehalten und das andere Ende etwas außerhalb des Standfußes auf den Boden gesetzt.

Ü: Das vom Stick weiter entfernte Bein wird gestreckt von der Hüfte ausgehend seitlich gehoben. Langsam wieder in die AS zurückkehren.

Squat with the stick held above your head

Kniebeuge mit Stick in Hochhalte

AS: Beine sind hüftbreit, der Oberkörper ist aufrecht und der Blick gradeaus gerichtet. Der Gymstick wird mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten.

Ü: Kniebeugen bis maximal 90 Grad. Die Knie dabei nicht über die Füße nach vorne schieben.

Lunge in a step position with body rotation

Ausfallschritt mit Körperrotation

AS: Schrittstellung, der Stick ist liegt hinten auf den Schultern.

Ü: Beide Beine beugen, wobei sich das hintere Knie in Richtung Ferse des anderen Beines bewegt, gleichzeitig den Oberkörper nach innen (zum vorderen Bein) rotieren.

Calf raise

Fersenheber

AS: Beine sind hüftbreit, der Oberkörper ist aufrecht und der Blick gerade aus gerichtet. Der Gymstick liegt auf den Schultern und wird mit beiden Händen gehalten.

Ü: Mit gestreckten Beinen in den Zehenstand hoch drücken.

Straight leg dead lift

Kreuzheben

AS: Beine hüftbreit, der gerade Oberkörper ist nach vorne geneigt, der Blick ist geradeaus. Der Gymstick wird mit gestreckten Armen etwa auf Kniehöhe gehalten.

Ü: den Oberkörper aufrichten, die Arme dabei gestreckt halten.

Rear lunge

Ausfallschritt rückwärts

AS: Beine sind hüftbreit, der Oberkörper ist aufrecht und der Blick geradeaus gerichtet. Der Gymstick liegt auf den Schultern und wird mit beiden Händen gehalten. **Beide Schlaufen sind an einem Fuß fixiert.**

Ü: Ausfallschritt rückwärts mit dem freien Bein.

Allgemeine Trainingshinweise

- Versichern Sie sich vorm Üben, dass die Schlingen sicher am Stab und unter den Füßen befestigt sind.
- **Achten Sie auf die korrekte Übungsausführung und eine gute Rumpfstabilisierung (Nabel zurück, Rücken aufrichten)!**
- Beginnen Sie vorsichtig, wenn Sie kürzlich Knie-, Schulter oder sonstige Gelenksprobleme hatten.
- Sollten Sie Herz-Kreislaufprobleme haben, konsultieren Sie vor Trainingsbeginn Ihren Arzt. Pressatmung und Über-Kopf-Übungen sollten Sie unbedingt vermeiden!
- Wählen Sie den Widerstand so, dass Sie jede Übung mit 10-20 Wiederholungen durchführen können. Entsprechend des Schwierigkeitsgrades einer Übung können Sie mehr oder weniger viele Wicklungen des Tubes um den Stab machen. Während des Übens kann der Widerstand angepasst werden.
- Optimalerweise wird jede Übung in 2-3 Serien durchgeführt. Entweder nach einer Serie eine halbe Minute pausieren, dann wiederholen oder jeweils 2-3 Übungen abwechseln.
- Das Aufwärmen nicht vergessen: am besten durch Marschieren am Platz, Armkreisen und leichtes Stretching der beanspruchten Muskulatur auf. Das bereitet die Muskulatur für das Workout vor.