

Upper body workout

Military press

Brustdrücken

AS: Die Beine sind hüftbreit, der Rücken gerade, der Blick ist geradeaus gerichtet. Der Gymstick wird mit beiden Händen vor der Brust gehalten.

Ü: Mit beiden Armen gleichzeitig hochdrücken, langsam in die AS zurückkehren.

Biceps Curl

Biceps Curl

AS: Die Beine sind hüftbreit, der Rücken gerade, der Blick ist geradeaus gerichtet.

Ü: Den Gymstick durch Beugen der Ellbogen zur Brust hochziehen. Dann die Arme wieder langsam nach unten strecken.

Triceps Press

Triceps Drücken

AS: Hüftbreiter Stand. Der Gymstick wird schulterbreit gefasst und mit gebeugten Armen hinter dem Kopf gehalten.

Ü: Aus den Ellbogen hochdrücken und langsam in die AS zurückkehren.

Press kneeled

Brustdrücken knieend

AS: Kniestand, der Oberkörper ist aufrecht, der Blick geradeaus gerichtet. Der Gymstick liegt auf der Brust.

Ü: Mit beiden Armen gleichzeitig nach vorne hochdrücken, langsam in die AS zurückkehren.

Bar row

Einarmig rudern

AS: Weite Schrittstellung, eine Hand ist am Knie abgestützt. Der Gymstick wird mit der anderen Hand mittig gegriffen.

Ü: Den Gymstick aus der Schulter hochziehen und langsam in die AS zurückkehren.

Upright row

Stehend rudern

AS: Beine sind hüftbreit, der Rücken gerade, der Blick ist geradeaus gerichtet. Der Gymstick wird mit herabhängenden Armen vor dem Körper gehalten.

Ü: Aus den Schultern den Gymstick bis zur Brust hochziehen und langsam in die AS zurückkehren.

Seated row

Sitzend rudern

AS: Sitz, Beine leicht angewinkelt. Der Oberkörper ist aufrecht. Der Gymstick wird mit beiden Händen etwas unterhalb der Knie gehalten.

Ü: Den Gymstick aus den Schultern an den Körper heranziehen und langsam in die AS zurückkehren.

Front raise

Liegende Welle

AS: Rückenlage, Beine sind leicht gewinkelt. Der Gymstick wird mit ausgestreckten Armen auf Höhe des Beckens gehalten.

Ü: Den Gymstick mit gestreckten Armen in senkrechte Stellung der Arme aus den Schultern hochziehen und langsam in die AS zurückkehren.

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.