

Combination Workout

Lunge with a press

Ausfallschritt mit Stoß

Ausgangsstellung (AS): Beide Schlingen um einen Fuß legen, aufrecht stehen, die Tubes verlaufen hinter dem „freien“ Bein, Stick ist direkt vor den Schultern.

Übung (Ü): Mit dem „freien“ Fuß nach vorne in einen tiefen Ausfallschritt steigen, gleichzeitig den Stick nach vorne oben drücken.

Whole-body extension

Ganzkörperstreckung

AS: Rückenlage, die Beine sind abgehoben, wobei die Unterschenkel waagrecht zum Boden sind. Der Gymstick wird mit beiden Händen vor der Brust gehalten.

Ü: Gleichzeitig beide Arme und jeweils ein Bein strecken. Die Ganzkörperspannung spüren und langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren.

Cross country skiing

Langlaufen mit Körperrotation

AS: Schrittstellung, der Körper ist in Richtung vorderes Bein rotiert, der Stick ist liegt hinten auf den Schultern.

Ü: Mit einem Sprung die Schrittstellung wechseln, dabei den Oberkörper jeweils in die andere Richtung rotieren.

Press forward and leg press

Kraftwaage

AS: Einbeinstand, beide Schlaufen sind am Fuß des gebeugten „Spielbeines“ fixiert. Der Gymstick wird vor der Brust gehalten.

Ü: Gleichzeitig beide Arme und das „Spielbein“ in eine Art Waageposition wegdrücken. Ganzkörperspannung!

Lunge with body rotation

Ausfallschritt mit Rotation

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: Abwechselnd tiefe Ausfallschritte mit Gegenrotation des Oberkörpers.

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.