

GANZKÖRPER-TRAINING

FUNKTIONELL

THE CYCLETRAINING

MATERIAL

Theraband
Stuhl
Matte

MUSKELGRUPPE

Trizeps

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

DIPS

Stütze dich mit den Händen rücklings an einem Stuhl ab. Knie sind leicht angewinkelt. Das Gesäß bewegt sich nun Richtung Boden und wieder nach oben bis auf Höhe des Stuhls.

Achtung: Das Gesäß berührt den Boden nicht.

MUSKELGRUPPE

Ischiocurale Gruppe

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

SCHULTERBRÜCKE

Lege dich auf den Rücken. Das Theraband um deinen Beine kurz oberhalb der Knie geknotet, so dass es auf Spannung ist. Hebe nun das Gesäß vom Boden ab, Rücken und Oberschenkel bilden eine gerade Linie. Senke das Gesäß Richtung Boden und wieder nach oben. Kurz halten.

Achtung: Das Gesäß berührt den Boden nicht.

MUSKELGRUPPE

Gesamte Rückenmuskulatur, Deltoideus

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

RUDERN IN BAUCLAGE

Lege dich auf den Bauch und befestige das Theraband in Kopfhöhe. Ziehe nun beide Enden Richtung Kopf, bis die Oberarme auf Schulterhöhe sind. Strecke die Arme langsam wieder nach vorne aus.

MUSKELGRUPPE

Gesamte Beinmuskulatur

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

SKATER-KNIEBEUGEN

Stelle dich in einer breiten Grätsche hin, Zehenspitzen leicht nach außen rotiert. Verlagere nun dein Gewicht auf eine Seite und beuge dieses Knie. Das andere Bein bleibt die ganze Zeit gestreckt. Gesäß schiebt leicht nach hinten. Komme nun wieder in die Grätsche.

MUSKELGRUPPE

Ganzer Körper

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

UP & DOWN

Starte in der Plank-Position und komme in die Liegestützposition, indem du die Handflächen aufsetzt. Lege dich nun wieder auf die Unterarme ab.

MUSKELGRUPPE

Ischiocurale Gruppe

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

KREUZHEBEN

Stelle dich mit beiden Beinen auf das Theraband, greife das Band ca. auf Kniehöhe. Deine Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne gebeugt. Richte dich nun gegen den Widerstand des Bands auf.

Achtung: Aufrichtung nur durch Streckung in der Hüfte.

MUSKELGRUPPE

Gesamter Körper + Fokus: Rumpf

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

PLANK SEITLICH + ROTATION

Lege dich in den seitlichen Unterarmstütz. Der Körper bildet eine gerade Linie, Ellbogen ist unterhalb der Schulter aufgestellt. Strecke den anderen Arm nach oben aus und fädel ihn unter dem Körper durch. Rotiere wieder zurück in die Ausgangsposition.