

# OBERKÖRPER-TRAINING 2.0

FUNKTIONELL

THE CYCLETRAINING

## MATERIAL

Theraband  
Handtuch/ Kuschelsocken  
Matte

## MUSKELGRUPPE

Latissimus + Erector spinae

## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

*GOOD MORNINGS IM SITZEN*

Setze dich mit leicht angewinkelten Beinen auf den Boden. Das Theraband ist auf Kopfhöhe befestigt, so dass du beide Enden greifen kannst. Winkle die Arme an und fasse das Band unter Spannung neben den Ohren. Beuge nun den Oberkörper gerade nach vorne und richte dich dann wieder auf. Die Position der Arme verändert sich dabei nicht.

## MUSKELGRUPPE

Pectoralis major

## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

*FLYS LIEGENDE*

Lege dich auf den Rücken, das Theraband ist unter deinem Schultergürtel fixiert. Greife die Enden mit den Händen und strecke sie zur Seite aus. Bringe nun die Arme gestreckt vor der Brust zusammen. Arbeite dabei langsam gegen den Widerstand des Therabandes.

## MUSKELGRUPPE

Latissimus

## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

*SINGEL ARM ROW*

Eine Bein kniet auf der Couch/ Stuhl. Der gleichseitige Arm stützt sich ebenfalls ab. Das Standbein fixiert das Theraband. Greife nun mit der freien Hand das Theraband und ziehe die Hand bis auf Höhe der Brust, der Ellbogen schiebt nach hinten oben.



## MUSKELGRUPPE

Bizeps brachii

## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### *BIZEPS-CURLS*

Stelle dich in einem leichten Ausfallschritt hin. Das hintere Bein steht mittig auf dem Theraband. Der Oberkörper ist in Verlängerung des hinteren Beines ausgerichtet. Die Hände greifen die Enden des Therabandes und die Arme liegen seitlich am Oberkörper an. Bringe nun die Fäuste in Richtung Schultern und strecke die Arme dann wieder aus.

## MUSKELGRUPPE

Trizeps brachii

## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### *TRIZEPS KICK BACKS*

Stelle dich in einen leichten Ausfallschritt, das Theraband ist durch das vordere Bein fixiert. Greife das lose Ende mit einer Hand und lasse den Oberarm am Oberkörper angelegt. Strecke nun den Arm nach hinten aus.

## MUSKELGRUPPE

Deltoideus

## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### *RUDERN STEHEND*

Stelle dich mit beiden Beinen mittig auf das Theraband und greife beide Enden. Ziehe nun die Arme angewinkelt bis auf Schulterhöhe und strecke sie wieder aus.

## MUSKELGRUPPE

Rumpf + Deltoideus + Trizeps brachii

## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### *SLIDING MOUNTAIN CLIMBERS*

Begib dich in die Liegestütz-Position. Jeder Fuß ist auf einer rutschenden Unterlage platziert (Kuschelsocken, Handtuch, ...). Ziehe nun abwechselnd die Knie in Richtung Ellbogen. Das Gesäß bleibt dabei immer auf der selben Höhe.

LEVEL Up: Die Beine abwechselnd gerade und diagonal zu den Ellbogen bewegen.