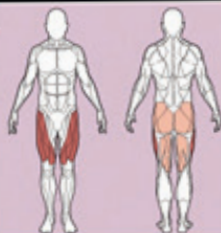


AUSFALLSCHRITT NACH VORN

ZIELMUSKELN

- Quadrizeps
- Gesäßmuskeln
- Schenkelbeuger



Diese Ganzkörperübung kräftigt Beine und Hüftmuskeln. Indem Sie die Kurzhanteln seitlich neben dem Körper halten, unterstützen Sie Ihren Oberkörper dabei, seine aufrechte Haltung beizubehalten. Üben Sie die Bewegung erst ohne Gewichte.



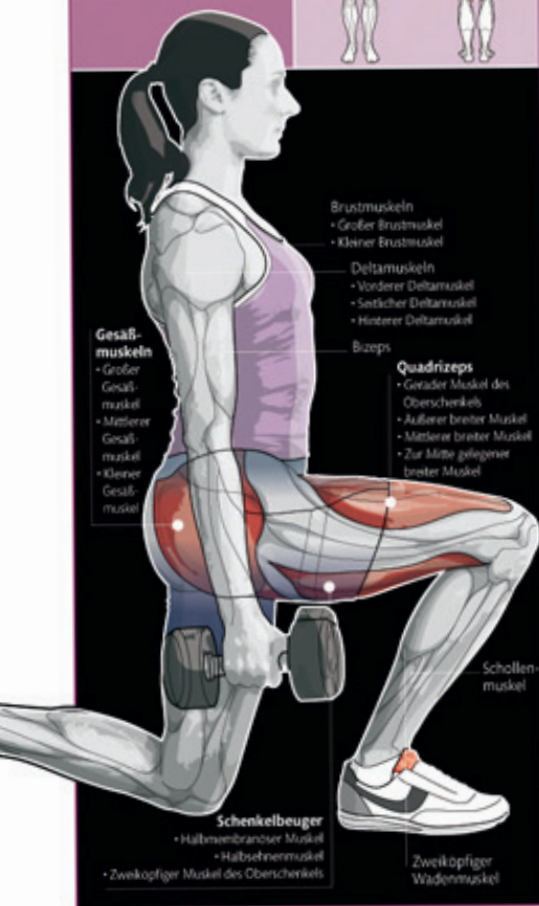
1 Der Körper ist aufrecht, die Wirbelsäule gerade, der Brustkorb angehoben und die Schultern sind zurückgenommen. In jeder Hand eine Kurzhantel halten. Die Arme hängen seitlich herab.



2 Mit einem Bein einen großen Schritt nach vorn machen, den Oberkörper aufrecht halten. Kontrolliert in die Knie gehen, dabei Hüften, Knie und Knöchel beugen. An keinem Punkt der Übung vorbeugen.



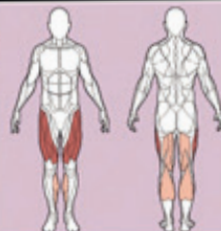
3 Die Knie zum rechten Winkel beugen. Das hintere Knie ist dann unterhalb der Hüfte und knapp über dem Boden. Kurz halten, dann in Position 1 zurückkehren.



AUSFALLSCHRITT ZUR SEITE

ZIELMUSKELN

- Quadrizeps
- Schenkelbeuger
- Zweiköpfiger Wadenmuskel



Dieser fortgeschrittene Ausfallschritt fördert die Beweglichkeit und macht fit für schnelle Richtungswechsel. Er erfordert eine gute Beweglichkeit von Hüften und Knöchel.



1 Der Körper ist aufrecht, die Beine sind schulterbreit auseinander, der Rücken ist gerade. Die Hanteln ruhen auf den Schultern.



2 Mit einem Bein einen großen Schritt zur Seite machen. Der Körper bleibt aufrecht. Das Knie des gestreckten Beins darf nicht über die Zehen hinausragen.

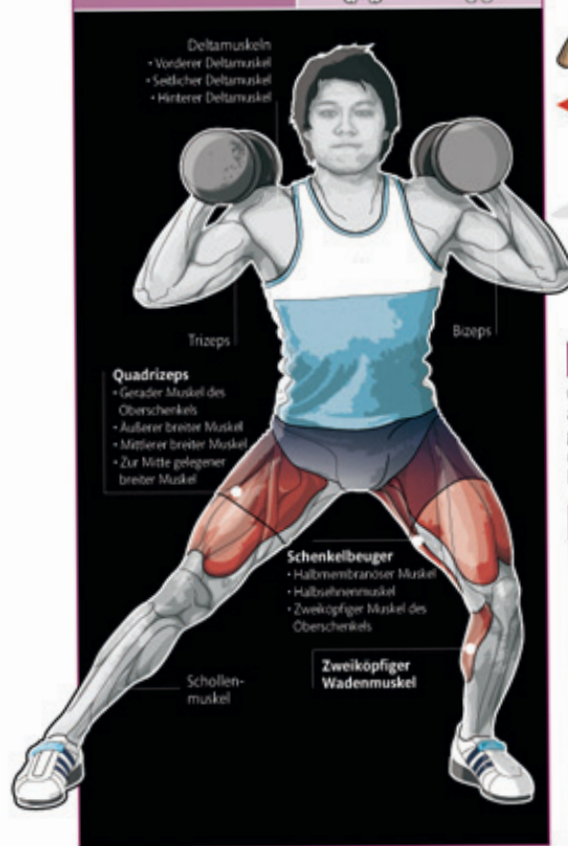


VARIANTE

Wenn Ihre Hüfte nicht so beweglich ist, dass Sie die Hanteln auf den Schultern ablegen können, halten Sie sie mit gestreckten Armen unterhalb des Körpers.



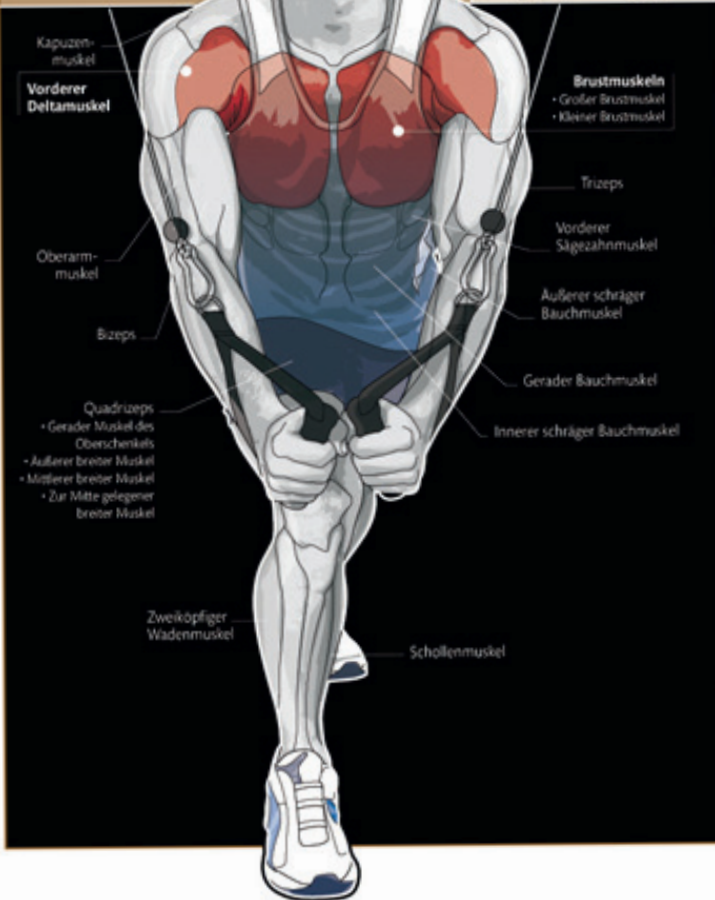
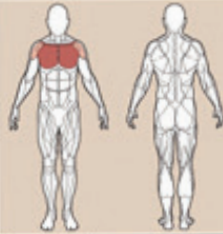
3 Der Oberschenkel des gebeugten Beins ist parallel zum Boden. Wieder aufrichten und in Position 1 zurückkehren. Den Satz beenden und dann die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.



KABELZUG-CROSSOVER

ZIELMUSKELN

- Brustmuskeln
- Vorderer Deltamuskel



Bei dieser Brust- und Schulterübung wird der Körper nicht von einer Bank gestützt. Rumpf- und Beinmuskeln müssen also arbeiten, um das Gleichgewicht zu halten. Der Kabelzug ermöglicht einen großen Bewegungsradius.

VARIANTE

Sie können die Übung auch in unterschiedlichen Höhen ausführen, indem Sie den Kabelzug ganz unten oder auf Taillenhöhe befestigen. Je nach Ausgangsposition trainiert man die Brustmuskeln aus unterschiedlichen Winkeln.

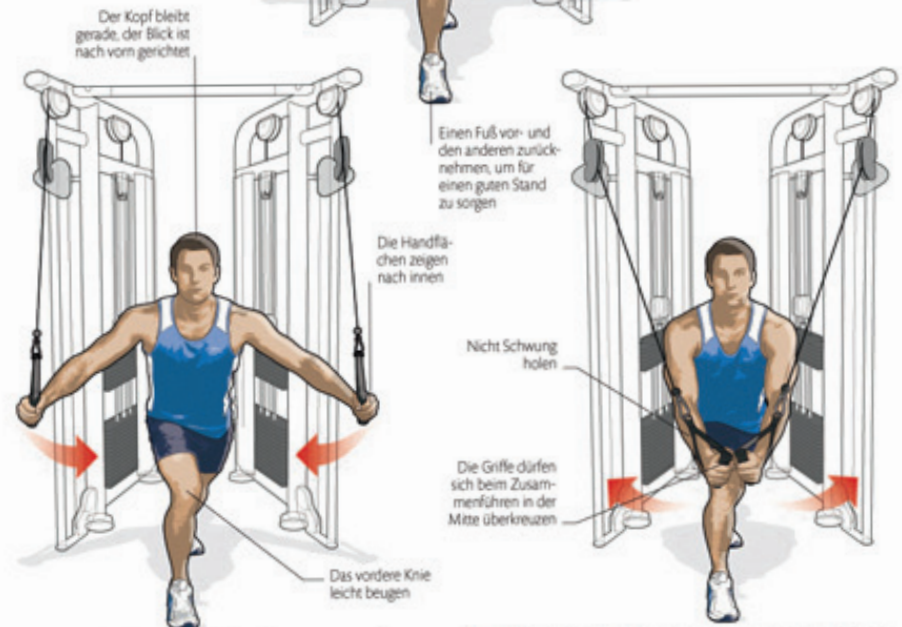


1 Den Kabelzug ganz oben befestigen und das gewünschte Gewicht wählen. Etwas vorbeugen und die Griffe nach unten vor den Körper ziehen. Einatmen und die Arme in einer großen halbkreisförmigen Bewegung knapp hinter den Rumpf bringen. Das ist Ihre Ausgangsposition.



VORSICHT!

Wählen Sie kein zu schweres Gewicht. Es darf Sie in der Ausgangsposition nicht nach hinten ziehen und Ihr Gleichgewicht gefährden. Nicht mit Schwung arbeiten, denn dann geraten Sie ins Wanken und riskieren Verletzungen.



2 Die Arme in einer großen Bogenbewegung nach unten vor den Körper bringen, als wollten Sie jemanden umarmen. Der Kopf bleibt aufrecht, die Arme sind während der gesamten Bewegung leicht gebeugt. Beim Ziehen ausatmen.

3 Wenn die Hände vor dem Körper sind, mit einer umgekehrten Bogenbewegung kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren. Darauf achten, dass sich beide Arme während der gesamten Bewegung parallel bewegen und im selben Winkel gebeugt sind.