

Kraftausdauerzirkel 1

Aufwärmphase: 5 Minuten

z.B.: Auf der Stelle gehen/laufen zusätzlich je 30 Sekunden: Knie heben, Fersen zum Gesäß ziehen, Arme vorwärts kreisen, Arme rückwärts kreisen

Belastungsstruktur:

- 20-40 Sekunden Belastung -je nach Leistungsstand
- 3- 5 Serien

Allgemeine Hinweise:

- Langsame und kontrollierte Bewegungsausführung
- Größtmöglichen, schmerzfreien Bewegungsradius ausnutzen
- Auf regelmäßige Atmung achten
- Kopf während der Ausführung in Verlängerung der Wirbelsäule lassen
- Wiederholungszahl an gewählten Widerstand und persönliches Empfinden anpassen

Muskelgruppe	#	Übung	Hilfsmittel	Erzielte Wiederholungen			
Ganzkörper	A	Kniebeuge + Schulterdrücken					
Rumpfmuskulatur	B	Russian Twist					
Gesäß/Oberschenkel	C	Wandsitzen					
Rumpf/Ganzkörper	D	Unterarmstütz					
Rücken	E	Frosch Burpees					

Videos – findet Ihr auf Social Media

<https://www.facebook.com/dmt.medicalfitness/>

<https://www.instagram.com/dmt.medicalfitness/>

Übungshinweise

A – Kniebeuge + Schulterdrücken

- Rücken gerade lassen und Hohlkreuz vermeiden
- Auf beinachsengerechte Ausführung achten

B – Russian Twist

- Gewicht nicht ablegen
- Rumpfspannung aufbauen
- Brustwirbelsäule aufrichten

C – Wandsitzen

- Kniewinkel beträgt ca. 90 Grad
- Rücken gerade lassen

D – Unterarmstütz

- Rumpfspannung aufbauen und Hohlkreuz vermeiden

E – Frosch Burpees

- Auf Knieführung achten

Viel Spaß beim Training!