

Kraftausdauerzirkel 3

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, schmerzfreen 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			
Beine	A	Ausfallschritte					
Rumpfmuskulatur	B	T-Rotation					
Ganzkörper	C	Step Skippings					
Triceps	D	Dips					
Schulter/Rücken	E	Reverse Flys					

Videos – findet Ihr auf Social Media

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

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

Übungshinweise

A – Ausfallschritte

- Aufrechte Körperhaltung, Rücken gerade lassen
- Vorderen Fuß gleichmäßig belasten
- Auf beinachsengerechte Ausführung achten

B – T- Rotation

- Rumpfspannung aufbauen
- Hohlkreuz vermeiden

C – Step Skippings

- Armbewegung beachten
- Möglichst kurze Kontaktzeit der Füße

D – Dips

- Brustwirbelsäule aufrichten
- Schulterblätter zusammendrücken
- Blick nach vorn gerichtet

E – Reverse Flies

- Rücken gerade lassen
- Schulterblätter in der Endposition bewusst zusammendrücken

Viel Spaß beim Training!