

Übungskatalog Kurs 7

Muskelschlingentraining = Im Körper besitzen wir über 650 Muskeln die zum aktiven Bewegungsapparat gehören und den Körper in Fortbewegung bringen. Um mehrere Muskeln in Ihrer Funktionsfähigkeit zu verbessern, dient das Muskelschlingentraining. Dabei werden mehrere Muskeln gleichzeitig trainiert bzw. in Bewegung gesetzt. Im Markt gibt es auch Muskelschlingentrainer, die sehr kostengünstig sind und viele Muskeln im Körper trainieren.



Brücke und Klappmesser, Hände berühren die Knie, Po, Bauch



Liegestütze, mit Knie anziehen, seitlich, Brust und Bauch



Liegestütze negativ, untere Brust



Seitlicher Unterarmstütz, Rumpf Bauch



Kerzenposition, ohne Hüftstoß nach oben



Einbeinstand mit Hüftbeugung in T-Stellung



Einbeinbeinstand mit Streckung des Beines



Hinge mit Kniebeuge und Sprung

