

Trainieren mit der

MULTRA BOX[®]

mit Modulen



Training mit den Modulen

Wichtige allgemeine Hinweise:

Bereits bei der Entwicklung der MULTRA BOX zeigte sich die enorme Bandbreite der Trainingsmöglichkeiten.

Aus diesem Grund haben wir mit erfahrenen Trainern und mit physiotherapeutischer Unterstützung ein Modulprogramm erarbeitet.

Jedes der 10 Module enthält eine komplette in sich abgeschlossene Trainingseinheit.

Alle Übungen müssen mit Bedacht und guter Körperhaltung durchgeführt werden.

Hilfreich ist es, bei den Übungen einen Spiegel zu nutzen, in dem man sich bei der Durchführung der Bewegungsabläufe genau beobachten kann.

Das Training sollte klassisch abgehalten werden.

1. Warm Up -> 5-10 Minuten
2. Haupttraining ->30-60 Minuten
3. Cool Down -> 5-10 Minuten

Eine gerade Haltung, insbesondere beim Rücken schützt bei der Durchführung der Übungen vor Verletzungen der Bänder, Gelenke und Muskeln.

Bei den Übungen mit den Tubes ist es vorteilhafter, mehrere Sätze mit geringer Zuglast und mehr Wiederholungen durchzuführen, als wenige Wiederholungen mit großer Zuglast.

Wichtige spezielle Hinweise:

1. Werden die Tubes geradlinig in den Rillen der vorhandenen Führungsrollen gezogen ist die Übung sauber ausgeführt. Bei starker Abweichung zu einem geradlinigen Zug können die Tubes von den Führungsrollen rutschen. In der Regel wird dann die Übung nicht sauber durchgeführt, was auch zu einer Schädigung der Tubes führen kann.
2. Beim Training mit den Tubes am Gerät wird bei einer Zugbelastung als Gegengewicht der Körper an bzw. auf der MulTraBox eingesetzt. Dies erfolgt sitzend oder auch stehend. Bei anhaltender Zugbelastung während einer Übung darf die MulTraBox nicht verlassen werden, da dadurch das Gegengewicht Körper aufgehoben wird und Verletzungsgefahr besteht.

3. Mit den 3 beigegeführten Tubes-Paaren unterschiedlicher Längen können in der Regel die Übungen in Abhängigkeit zur Körpergröße oder den Kraftvoraussetzungen abgebildet werden. Zudem besteht die Möglichkeit die Zuglänge der Tubes zu verkleinern oder auch zu vergrößern. Eine Verkleinerung der Tubelänge wird über die Ringschrauben am Gerät in Verbindung mit den Karabinerhaken erzielt. Hinweise sind in der Gebrauchsanweisung zu finden.
4. Die Tubes sind auch zu verlängern, indem z.B. ein kleiner Tube mit einem langen Tube über die Karabinerhaken verbunden wird. Bei Nutzung der Führungsrollen sind immer die längeren Tubes am Gerät zu befestigen, so dass die Karabinerhaken nicht über die Rollen geführt werden.

Module:	ab Seite
Modul 1 = Warm-Up und Cool Down	5
Modul 2 = Step Übungen	22
Modul 3 = Dehnen	28
Modul 4 = Gleichgewicht und Koordination	36
Modul 5 = Übungen nur Tubes	47
Modul 6 = Training mit Basisaufbau	56
Modul 7 = Training mit Basisaufbau- u. Tubes	74
Modul 8 = Training mit Gesamtaufbau	87
Modul 9 = Training mit Gesamtaufbau- u. Tubes	101
Modul 10 = 2 Beispiele für ein Zirkeltraining	117

Modul 1 = Warm-Up und Cool-Down

Empfehlung: 5 Übungen aussuchen, bei denen Oberkörper und Beine aktiviert werden. Wichtig ist, den Körper mit wenig Belastung aber mit mehreren Wiederholungen aufzuwärmen. Der Bewegungsapparat wird besser durchblutet und schützt vor Verletzungen und fördert beim Cool Down die Regeneration von Muskeln und Gelenken.

Arme, Schulter:

Angewinkelte Arme (90° Stellung) auf Schulterhöhe, Tube hinter dem Kopf, Ellenbogen strecken. Wenn die Knie & Hüfte bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird die Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt. Dadurch hat man einen stabileren Stand.



Arme, Schulter:

Tube hinter dem Kopf auf Nackenhöhe. Angewinkelte Arme ausstrecken. Wenn die Knie & Hüfte bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird die Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt. Dadurch hat man einen stabileren Stand.



Arme:

Mit den Füßen auf den Tube stellen, Oberarme am Körper fixieren. Unterarme gradlinig zum Körper ziehen. Wenn die Knie & Hüfte bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird die Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt. Dadurch hat man einen stabileren Stand. Handgelenke bleiben während der Durchführung gerade und werden nicht abgeknickt.



Beine, Arme, Schulter:

Mit den Füßen auf den Tube stellen. Körper geht in die Hocke, gleichzeitig wird der Tube nach oben gezogen, bis die Arme gestreckt sind. Beim Aufrichten den Tube wieder nach unten entspannen. Beim in die Hocke gehen liegt die Belastung auf den Fersen, Gesäß nach hinten unten bewegen, Oberkörper aufrecht und nicht nach vorne kippen.



Beine:

Tube auf Oberschenkelhöhe spannen, in eine Kniebeuge Position begeben und halten, in dieser Position die Beine leicht nach außen drücken, sodass der Tube zwischen den Beinen auseinandergezogen wird. Beim in die Hocke gehen, liegt die Belastung auf den Fersen, Gesäß nach hinten unten bewegen, Oberkörper aufrecht und nicht nach vorne kippen.



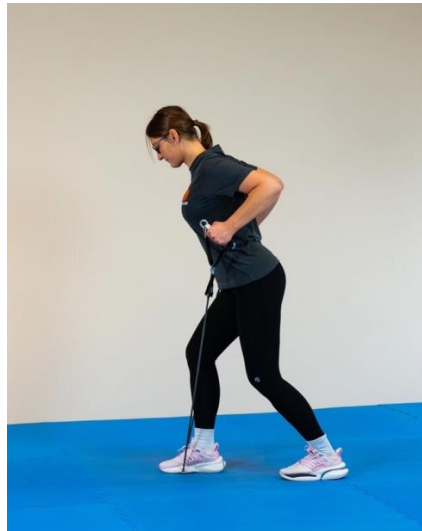
Arme, Schulter:

Mit einem Fuß auf den Tube stellen, eine Tubeseite wird hinter dem Körper geführt. Arme anwinkeln und Richtung Decke strecken. Handgelenke gerade halten und nicht abknicken.



Schulter, Nacken:

Schrittstellung einnehmen, vorderen Fuß auf den Tube stellen, Oberkörper vorbeugen, Arme angewinkelt nach hinten oben/hinter den Körper ziehen. Das Gewicht liegt auf dem vorderen Bein. Den Nacken gerade halten, weder zu weit nach vorne oder hinten abknicken.



Arme, Schulter:

Mit einem Fuß auf Tube stellen, Oberarme am Körper fixieren. Unterarme 90 Grad zu den Oberarmen. In dieser konstanten Winkelstellung Tube nach oben ziehen. Handgelenke gerade halten und nicht abknicken.



Nacken, Schulter:

Mit einem Fuß auf den Tube stellen, Arme auf Schulterhöhe mit gestreckten Ellenbogen anheben. Handgelenke gerade halten und nicht abknicken, Schultern nicht Richtung Ohren ziehen. Handrücken zeigt nach oben.



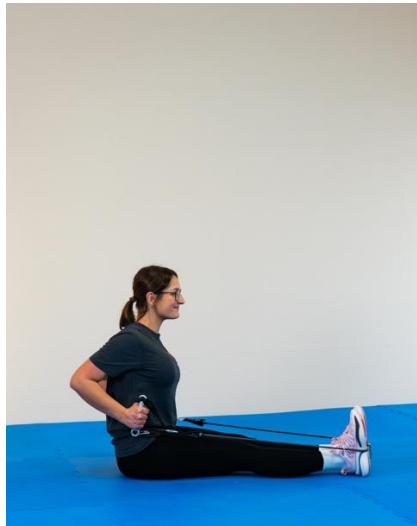
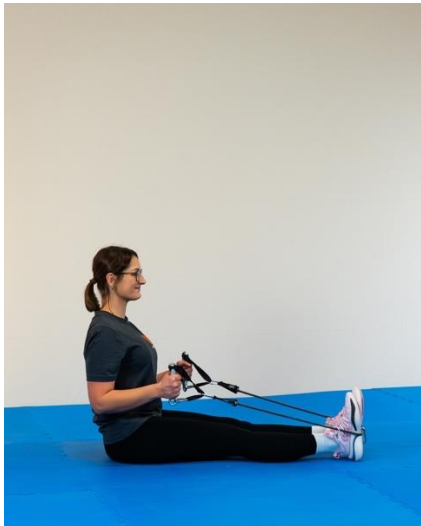
Arme, Nacken, Schulter:

Mit den Füßen auf den Tube stellen, Griffe in die Hand nehmen, Arme bleiben gestreckt und werden vor dem Körper bis zur Schulter hochgezogen. Handgelenke gerade halten und nicht abknicken, Schultern nicht Richtung Ohren ziehen. Handrücken zeigt nach oben.



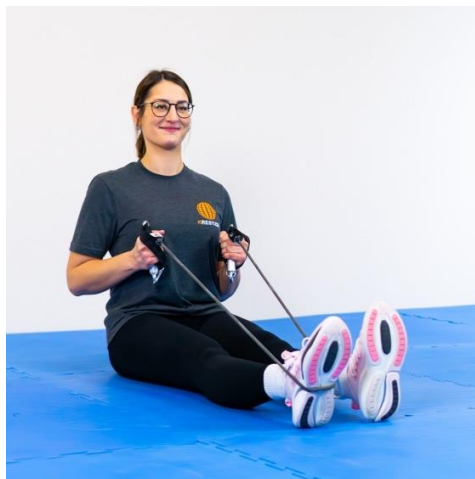
Arme, Schulter, Rücken:

In den Langsitz, Tube über Füße spannen, Arme angewinkelt hinter den Körper ziehen. Aufrechten Oberkörper, Schulterblätter an die Wirbelsäule ziehen, Kopf gerade halten. Die Spannung während der Durchführung halten.



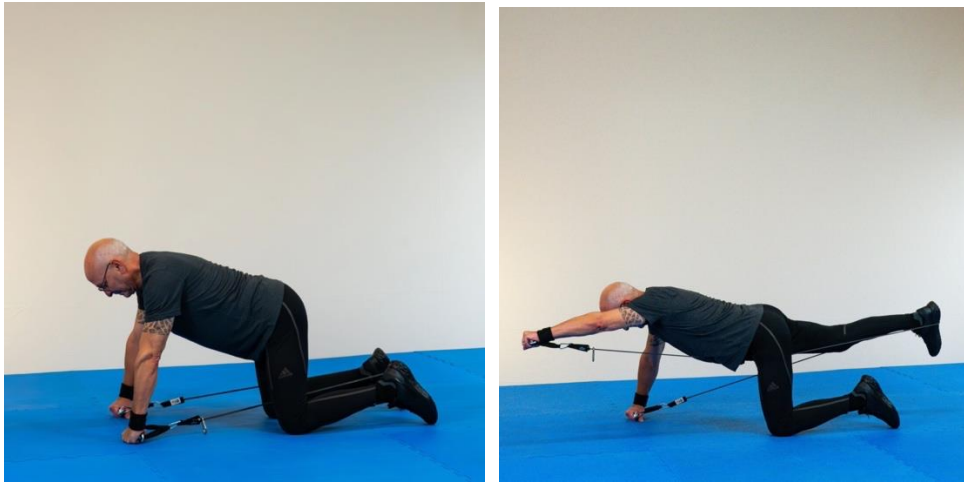
Beine, Arme:

Langsitz, Tube um den Fuß und Griffe in die Hand, den Fuß Richtung Boden drücken, gegen den Widerstand des Tubes. Aufrechten Oberkörper. Schulterblätter an die Wirbelsäule ziehen, Kopf gerade halten. Die Spannung während der Durchführung halten.



Rumpf, Beine, Arme:

In den 4-Füßlerstand begeben, 1 Tube um den Fuß spannen und Griffe in die Hände nehmen. in der Stützposition diagonal Arm und Bein mit Tube Kontakt strecken. Man sollte darauf achten, dass das Gesäß nicht zu hochgehalten wird, Körper sollte in einer Linie sein. Knie auf dem Boden.



Nacken, Schulter:

Mit beiden Füßen auf den Tube stellen, Griffe in die Hand nehmen, Arme gestreckt lassen und Schultern nach oben ziehen.



Schulter, Arme:

Mit beiden Füßen auf den Tube stellen, Beine Hüftbreit auseinander, Griffe in die Hand nehmen, dann die gestreckten Arme bis auf Kopfhöhe anheben, dabei zeigen die Handinnenflächen nach oben. Handrücken zeigt nach unten. Der Arm wird dabei nach außen rotiert und sorgt für eine bessere Zentrierung des Oberarmkopfes im Schultergelenk = bessere Führung des Schultergelenkes.



Bauch, Hüftbeuger:

Stand auf dem Basisaufbau, Oberkörper aufrecht halten, Arme gestreckt vor dem Körper auf Schulterhöhe halten, diese Position halten, Beine jeweils im Wechsel Richtung Arme anheben.



Schulter, Rumpf, Beine:

Stand auf der Box, Oberkörper aufrecht halten, Arme gestreckt seitlich vom Körper auf Schulterhöhe anheben, diese Position halten und jeweils ein Bein gestreckt seitlich vom Körper abstreizen.



Beine:

Einbeinige Kniebeuge auf der Box, Oberkörper dabei aufrecht halten, auf das eine Bein stellen, das andere Bein in der Luft halten und eine Kniebeuge durchführen.



Beine:

Mit dem Vorderfuß auf die Box stellen, Ferse bleibt frei und nur die Zehenspitzen stehen auf der Kante, dann Ferse hochziehen und somit in den Zehenspitzenstand gehen.

**Beine:**

Mit dem Vorderfuß auf die Box stellen, Ferse bleibt frei und nur die Zehenspitzen stehen auf der Kante, Ferse Richtung Boden drücken und wieder heben.



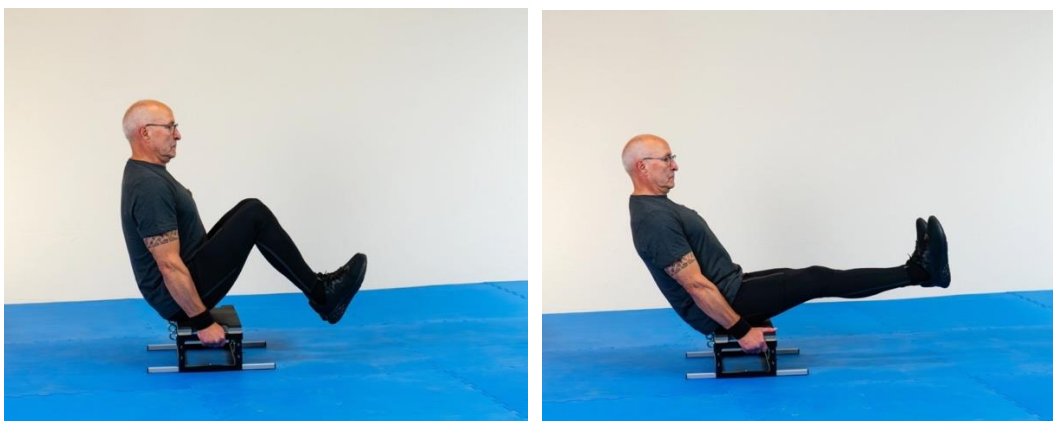
Beine:

Auf die Box springen, Schwung holen, indem man von einer gebeugten Position startet und sich dann hochdrückt. Während der Übung nicht auf die Box schauen, sondern lieber nach vorne. Der Respekt vor der Boxhöhe wird so leichter überwunden und Sie haben mehr Konzentration für das explosive Abspringen und das sichere Landen.



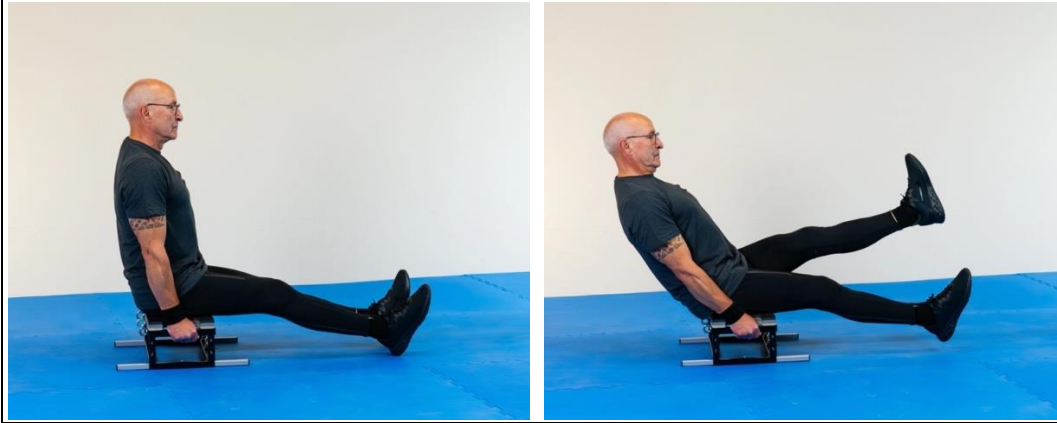
Rumpf, Hüftbeuger, Bauch:

Auf die Box setzen, mit den Händen seitlich festhalten, Beine angewinkelt anheben, aufrechte Haltung im Oberkörper. Beine werden an den Körper ran gezogen und wieder von dem Körper weggedrückt. Oberkörper aufrecht halten, Gewicht auf Gesäß und Oberschenkel heben von der Box ab.



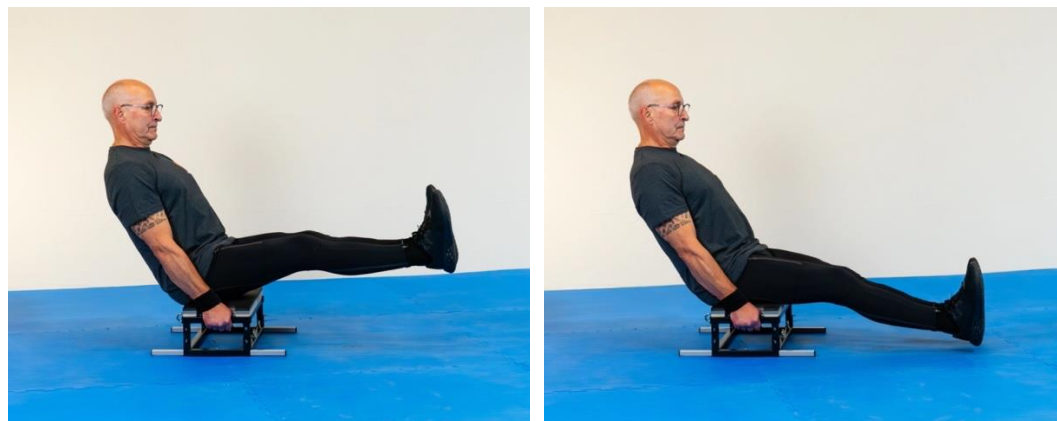
Hüftbeuger, Bauch, Beine:

Auf die Box setzen, sodass die Beine frei sind, mit den Händen seitlich festhalten, Beine sind gestreckt und bleiben während der Durchführung gestreckt, Zehenspitzen zu sich ranziehen, jeweils im Wechsel die Beine Richtung Decke bewegen und Oberkörper dabei aufrecht halten. Oberkörper aufrecht halten, Gewicht auf Gesäß und Oberschenkel heben von der Box ab.



Rumpf, Bauch :

Auf die Box setzen, mit den Händen seitlich festhalten, Beine anheben, die Knie gestreckt lassen, Zehenspitzen zu sich ran ziehen und anschließend wieder Ferse Richtung Boden führen.



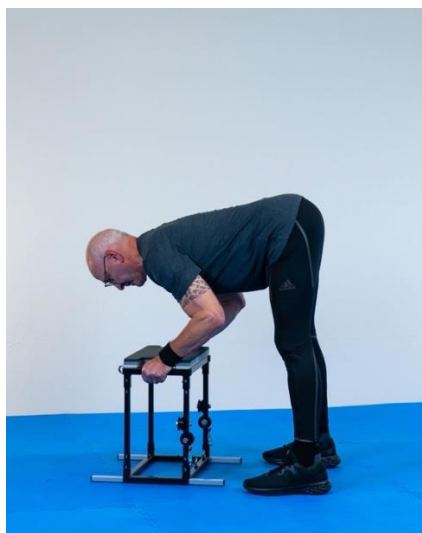
Arme, Schulter:

Aufrechte Position im stabilen Stand, die Box festhalten und mit gestreckten Armen auf und ab bewegen.



Schulter, Arme:

Oberkörper vorbeugen, mit den Händen seitlich an der Box festhalten, Oberkörper ran ziehen und wieder hochdrücken.



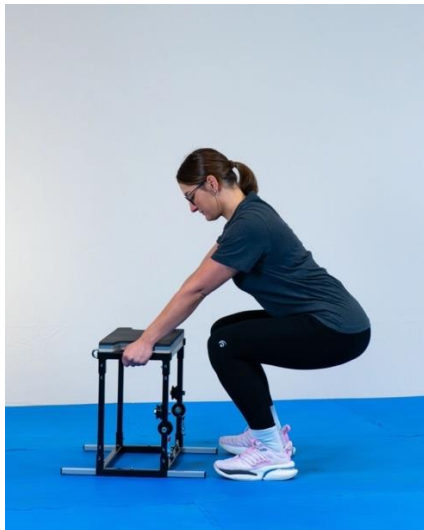
Hüfte, Beine:

Stütz Position, Rücken gerade halten, Arme gestreckt, Beine Hüftbreit und von links nach rechts schwanken, Mobilisation der Hüfte.



Hüfte, Beine:

Vor die Box stellen und festhalten, Knie und Hüfte beugen und somit in die Hocke gehen. Mobilisation Hüft- und Kniegelenk.



Brust, Rumpf, Arme:

Ausgangsposition Liegestütz, Beine erst gestreckt, Fuß von Beugung in Streckung, dabei im Wechsel das Knie Richtung Boden bewegen. Mobilisation oberes Sprunggelenk.



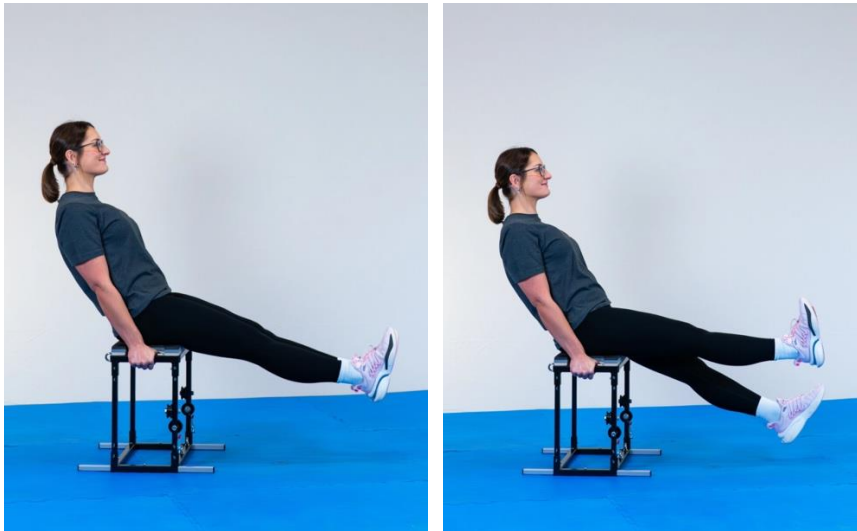
Hüftbeuger:

Ein Bein auf die Box stellen, das hintere Bein bleibt gestreckt, das vordere Bein beugen und gesamtes Körpergewicht auf das vordere Bein geben, sodass die Hüfte nach vorne gedrückt wird. Mobilisation Hüfte.



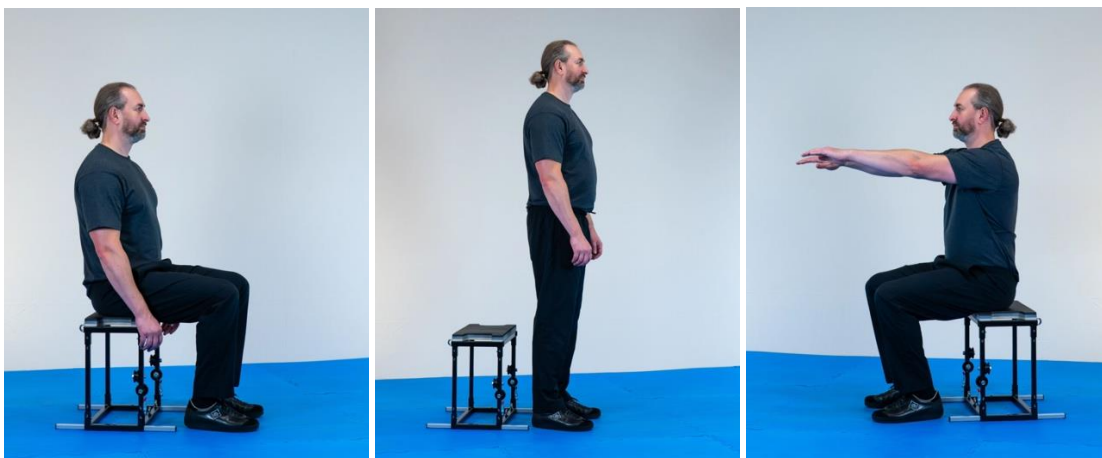
Rumpf, Bauch, Hüftbeuger:

Auf die Box setzen, mit den Händen am Rand festhalten, Beine sind gestreckt und eine Paddel Bewegung ausführen (jeweils im Wechsel die Beine Richtung Decke heben), Oberkörper dabei leicht nach hinten lehnen.



Bauchmuskeln, Schulter, Beine, Rumpf:

Auf die Box setzen und wieder aufstehen, hinsetzen & aufstehen üben, Durchführung durch die Kniebeuge, Oberkörper gerade halten und Arme gestreckt vor dem Körper auf Schulterhöhe halten. Auch für Mobilisation Sprunggelenk/Knie und Hüfte geeignet.



Modul 2 = Step Übungen

Dynamisches Ganzkörpertraining:

Basic Step. vor die Box stellen, hüftbreiter Stand, mit einem Bein zuerst mittig auf die Box steigen, Knie leicht gebeugt halten, das andere Bein zu dem anderen stellen. Danach wieder zuerst mit einem Bein absteigen und das andere zieht nach.

1 Minute lang durchführen. Mal das rechte Bein zuerst, aber auch mal wechseln und das linke Bein zuerst. (auch Koordinationstraining).



Dynamisches Ganzkörpertraining:

Beine abwechselnd angewinkelt anheben/Richtung Brust heben. 1 Minute lang durchführen. Mal das rechte Bein zuerst, aber auch mal wechseln und das linke Bein zuerst. (auch Koordinationstraining).



Dynamisches Ganzkörpertraining:

Knie Richtung gegenüberliegenden Ellenbogen heben und antippen. Linkes Knie berührt rechten Ellenbogen und Rechtes Knie berührt linken Ellenbogen 1 Minute lang durchführen. (auch Koordinationstraining).



Dynamisches Ganzkörpertraining:

Betonung auf Bein und Gesäßmuskulatur. Squat Jump. Schulterbreiter Stand, Fußspitzen zeigen leicht nach außen, in die Hocke gehen, mit den Armen Schwung holen, mit beiden Füßen vom Boden abdrücken und auf die Box springen, in einer Kniebeuge auf der Box landen.



Dynamisches Ganzkörpertraining:

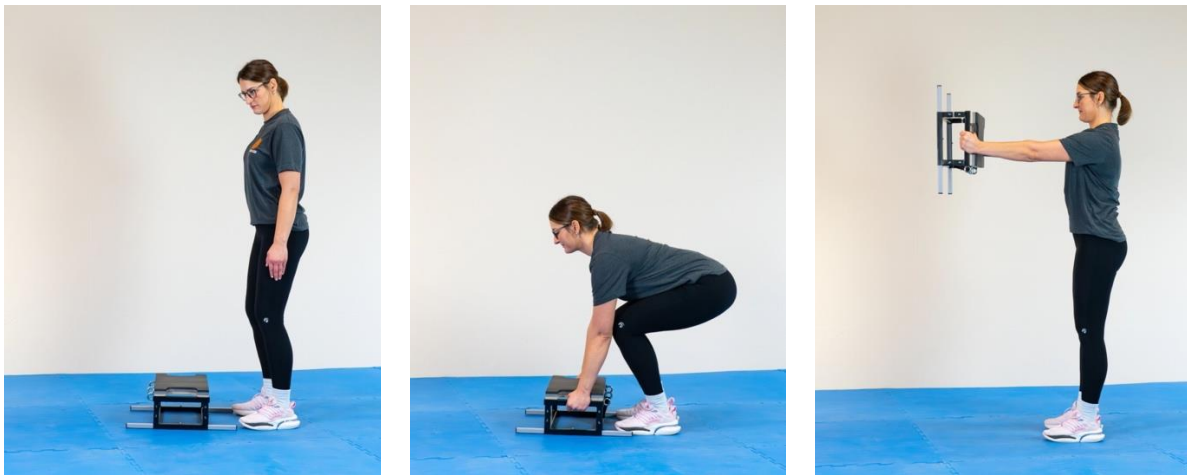
Betonung Beinmuskulatur.

Over the top. Seitlich links neben die Box stellen, mit dem rechten Bein auf die Box steigen, Schwung holen und mit rechts abdrücken, über die Box in die Luft springen und auf dem linken Bein landen, über die rechte Seite wieder absteigen. Diese Übung über beide Seiten durchführen.



Dynamisches Ganzkörpertraining:

Step Lift. Schulterbreiter Stand, Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Box greifen und bis Brusthöhe heben, wieder absetzen. 1 Minute lang durchführen.



Bein und Gesäßmuskulatur:

Single Leg Squat. Auf die Box stellen, mit dem rechten Bein so hinstellen, dass das linke Bein in der Luft schwebt, Hände überkreuzt auf die Brust legen, das linke Bein bleibt gestreckt, das rechte Bein beugen/Gesäß absenken. Becken bleibt gerade. Man kann versuchen mit der Ferse den Boden zu berühren. Diese Übung für beide Seiten durchführen.



Schulter, Arme, Brust:

Tricep Press auf die Box setzen und die Hände links und rechts neben dem Körper positionieren und die Sitzkante umfassen, mit den Füßen so weit nach vorne gehen, so dass das Gesäß die Sitzfläche verlässt, die Knie leicht gebeugt, jetzt Gesäß absenken.



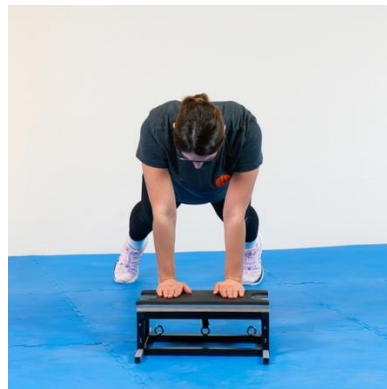
Außenseite Oberschenkel, Beine:

Seitlich auf die Box legen, das oben liegende Bein abspreizen. Diese Übung für beide Seiten durchführen.



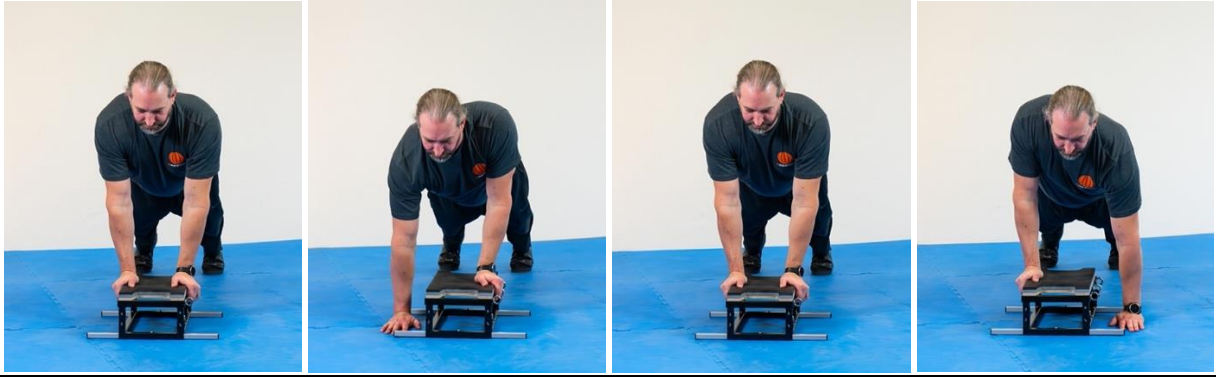
Dynamisches Ganzkörpertraining:

Ausgangsposition Liegestütz, in dieser Position über den Basisaufbau klettern. Oberkörper und Unterkörper bilden eine Linie, Körpermitte soll nicht durchhängen.



Dynamisches Ganzkörpertraining:

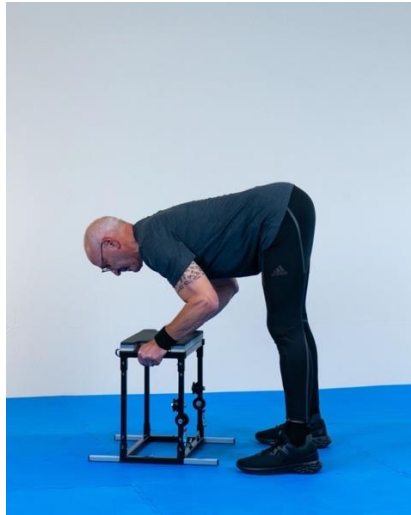
Ausgangsposition Liegestütz, abwechselnd links und rechts neben der Box mit der Hand auf den Boden tippen. Oberkörper und Unterkörper bilden eine Linie, Körpermitte soll nicht durchhängen.



Modul 3 = Dehnen

Schulter, Arme:

Oberkörper vorbeugen, mit den Händen seitlich an der Box festhalten, Oberkörper ran ziehen und wieder hochdrücken.



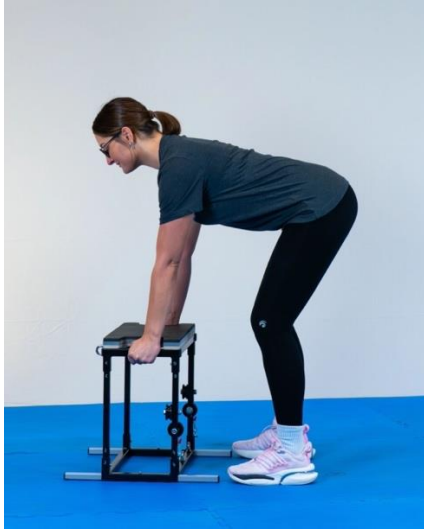
Beine:

Stütz Position, Rücken gerade halten, Arme gestreckt, Beine Hüftbreit und von links nach rechts schwanken.



Beine:

Vor die Box stellen und festhalten, Knie und Hüfte beugen und somit in die Hocke gehen. Mobilisation Hüft- und Kniegelenk.

**Beine:**

Ausgangsposition Liegestütz, Beine gestreckt, Fuß von Beugung in Streckung, Fußarbeit – Wechsel von Zehenspitzen Kontakt auf Fersen Kontakt. Mobilisation oberes Sprunggelenk.



Hüftbeuger:

Ein Bein auf die Box stellen, das hintere Bein bleibt gestreckt, das vordere Bein beugen und gesamtes Körpergewicht auf das vordere Bein geben, sodass die Hüfte nach vorne gedrückt wird.

Mobilisation Hüfte.



Hüftbeuger:

Hüft Stretch auf dem Basisaufbau. Auf die Platte setzen, ein Bein vor der Platte anwinkeln und nach außen kippen lassen, Zehenspitzen anziehen, das andere Bein seitlich nach hinten legen, Oberkörper nach vorne neigen, Arme vorne abstützen. Dehnung sollte im Gesäß und in der Hüfte/Leiste zu spüren sein.



Rücken:

Gerade auf den Basisaufbau setzen, Arme gestreckt vor dem Körper anheben und halten, Schulterblätter versuchen zu trennen und wieder zusammenzuführen. Dehnung sollte zwischen den Schulterblättern zu spüren sein.



Rücken:

Gerade auf den Basisaufbau setzen, Hände hinter dem Rücken zusammenschließen, Arme nach oben heben und halten. Dehnung sollte zwischen den Schulterblättern zu spüren sein.



Arme, Schulter:

Gerade auf den Basisaufbau setzen, einen Arm auf Brusthöhe über den Körper drücken, die andere Hand unterstützt diesen Druck.



Beine:

Gerade auf den Basisaufbau setzen, Fußsohlen aneinander drücken, sodass die Beine nach außen fallen, mit den Armen/Händen die Beine noch weiter nach außen drücken.



Bauch, Rücken:

Gerade auf den Basisaufbau setzen, zu einer Seite lehnen/beugen und den gegenüberliegenden Arm gestreckt nach oben bewegen und somit die Dehnung in der Seite unterstützen.



Hintere Muskelkette:

Auf die Box stellen, Beine eng zusammen stellen, Knie bleiben gestreckt, Hände auf den Oberschenkel legen und langsam Richtung Füße bewegen. Das Becken bleibt in der Ebene und wird beim runter gehen nicht nach hinten gedrückt.



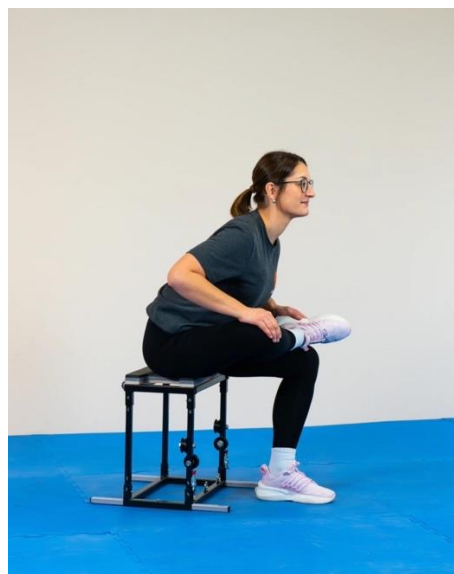
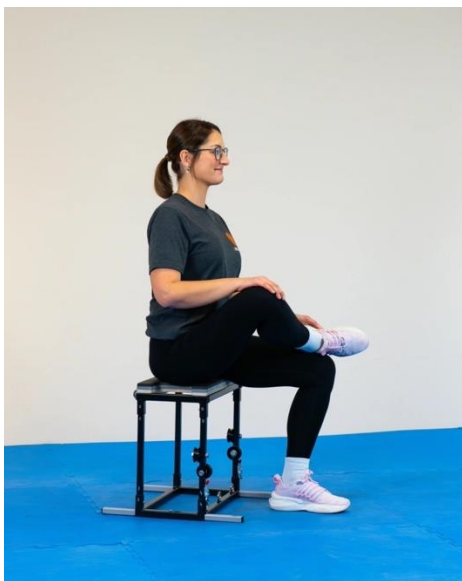
Vordere Muskelkette:

Auf die Box stellen, Beine eng zusammen stellen, Knie bleiben gestreckt, Arme gestreckt über dem Kopf halten und nach hinten strecken (sich Krumm wie eine Banane machen). Dehnung müsste im Bauch und in der Brust zu spüren sein.



Dehnung Gesäß:

Auf die Box setzen, ein Bein angewinkelt auf das andere Bein ablegen, sodass das angewinkelte Bein nach außen fällt, Oberkörper nach vorne verlagern, mit der einen Hand das angewinkelte Bein noch mehr nach außen drücken.



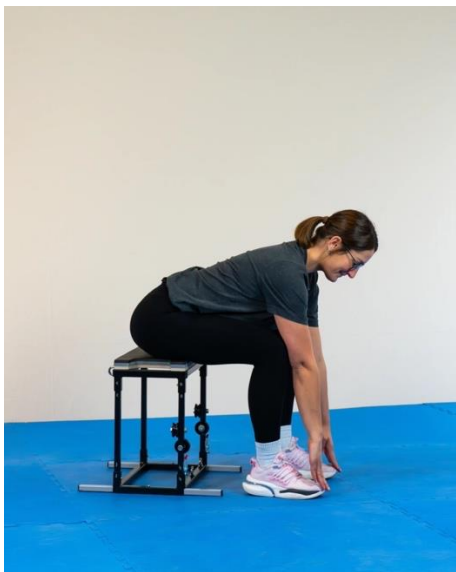
Seitliche Nackenmuskulatur:

Auf die Box setzen, Kopf zu einer Seite abknicken und mit der gegenüberliegenden Hand den Kopf noch mehr runterdrücken. Rechtes Ohr zur rechten Schulter drücken, linkes Ohr zur linken Schulter drücken. Diese Übung für beide Seiten durchführen.



Mobilisation Wirbelsäule:

Auf die Box setzen, Oberkörper so weit nach vorne lehnen, bis man mit den Händen an den Füßen ist, diese Position halten und mit einem Arm seitlich ausdrehen. Diese Übung für beide Seite durchführen.



Modul 4 = Gleichgewicht und Koordination

Arme, Beine:

Ausfallschritt, hinteres Bein auf der Box und das vordere Bein steht auf dem Boden, Oberkörper aufrecht halten, während Knie gebeugt werden gehen die Arme gestreckt nach oben. Den Rücken dabei gerade halten und nicht durchhängen lassen.



Bauch, Hüftbeuger:

Stand auf dem Basisaufbau, Oberkörper aufrecht halten, Arme gestreckt vor dem Körper auf Schulterhöhe halten, diese Position halten, Beine jeweils im Wechsel Richtung Arme anheben.



Schulter, Rumpf, Beine:

Stand auf der Box, Oberkörper aufrecht halten, Arme gestreckt seitlich vom Körper auf Schulterhöhe anheben, diese Position halten und jeweils ein Bein gestreckt seitlich vom Körper abspreizen.



Beine:

Einbeinige Kniebeuge auf der Box, Oberkörper dabei aufrecht halten, auf das eine Bein stellen, das andere Bein in der Luft halten und eine Kniebeuge durchführen.



Beine:

Mit dem Vorderfuß auf die Box stellen, Ferse bleibt frei und nur die Zehenspitzen stehen auf der Kante, dann Ferse hochziehen und somit in den Zehenspitzenstand gehen.



Beine:

Mit dem Vorderfuß auf die Box stellen, Ferse bleibt frei und nur die Zehenspitzen stehen auf der Kante, Ferse Richtung Boden drücken und wieder heben.



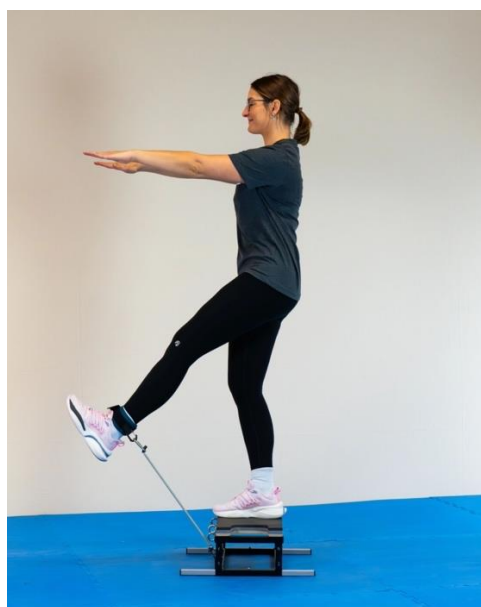
Rumpf, Hüftbeuger, Beine:

Auf Box stellen, Tubes in die Hand nehmen, Arme angewinkelt vor dem Körper nach oben ziehen und halten, Oberkörper bleibt fix, gestrecktes Bein nach vorne bewegen.



Rumpf, Hüftbeuger, Beine:

Auf die Box stellen, Zuglast von vorne, Tube um einen Fuß, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt vor dem Körper halten, Spielbein gestreckt nach vorne ziehen. Das Standbein leicht gebeugt halten, dadurch spannt man den Oberschenkel an und gibt dem Bein mehr Stabilität.



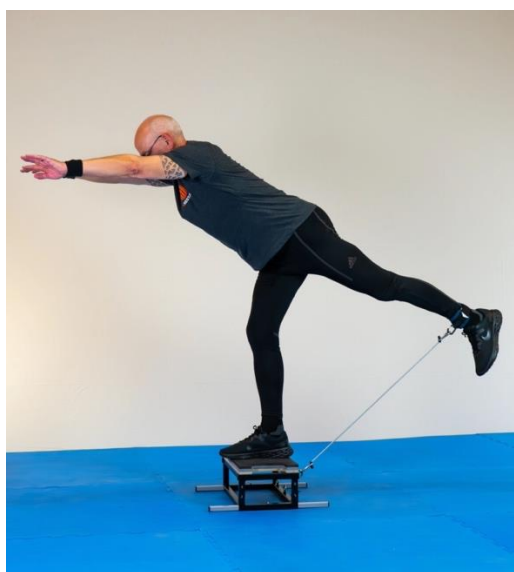
Rumpf, Hüftbeuger, Beine:

Auf die Box stellen, Zuglast von vorne, Tube um einen Fuß, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt vor dem Körper halten, Spielbein wird in Richtung Arme angehoben/gebeugt. Das Standbein leicht gebeugt halten, dadurch spannt man den Oberschenkel an und gibt dem Bein mehr Stabilität.



Rumpf, Beine:

Auf Box stellen, Zuglast hinter dem Körper, ein Tube um Fuß legen (Spielbein), Standbein leicht gebeugt für mehr Stabilität, Oberkörper aufrecht, Spielbein wird möglichst gestreckt nach hinten gezogen und Oberkörper nach vorne verlagert, zuletzt Arme gestreckt nach vorne bewegen. Das Standbein leicht gebeugt halten, dadurch spannt man den Oberschenkel an und gibt dem Bein mehr Stabilität.



Rumpf, Beine:

Auf Box stellen, Zuglast hinter dem Körper, ein Tube um Fuß legen (Spielbein), Standbein leicht gebeugt für mehr Oberschenkel Aktivität, Oberkörper aufrecht, Spielbein wird mit Ferse Richtung Gesäß gezogen, Oberkörper nach vorne verlagern, Arme dabei gestreckt nach vorne bewegen. Das Standbein leicht gebeugt halten, dadurch spannt man den Oberschenkel an und gibt dem Bein mehr Stabilität.



Beine, Rumpf, Schulter, Arme:

Auf Box stellen, Tubes in die Hand nehmen, Arme nach oben ziehen und dabei ein Bein nach vorne anheben und halten. Das Standbein leicht gebeugt halten, dadurch spannt man den Oberschenkel an und gibt dem Bein mehr Stabilität.



Rumpf, Hüftbeuger, Beine:

Auf Box stellen, Tube wird um einen Fuß gebunden (Spielbein), das Standbein leicht gebeugt für mehr Oberschenkel Arbeit, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt vor dem Körper halten, Spielbein anheben und halten (im 90° Winkel). Das Standbein leicht gebeugt halten, dadurch spannt man den Oberschenkel an und gibt dem Bein mehr Stabilität.



Beine, Rumpf:

Seitlich zur Box stellen, ein Bein gestreckt auf die Box legen, das andere bleibt auf dem Boden, aufrechte Körperhaltung, mit dem auf dem Boden stehenden Bein eine Kniebeuge durchführen und die Arme gestreckt vor dem Körper anheben.



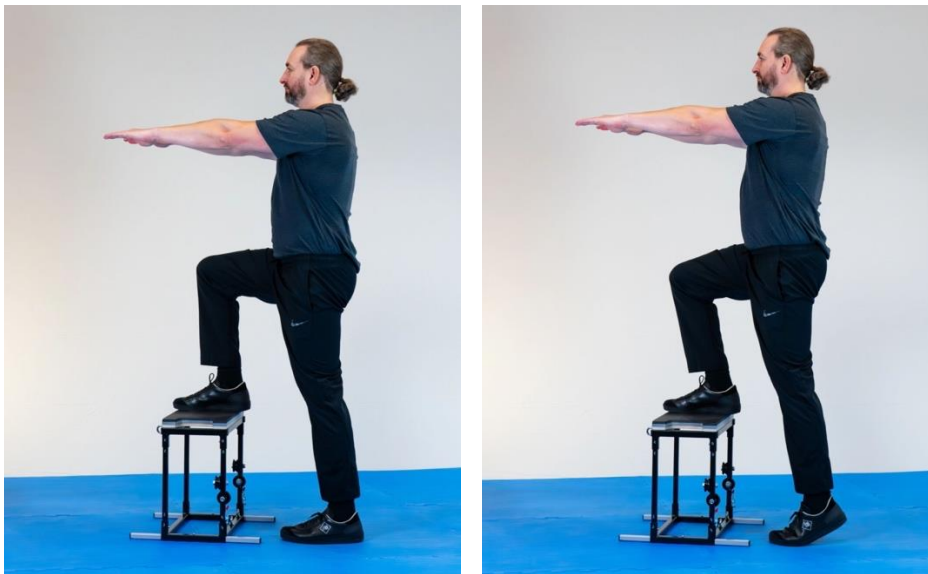
Gesäß, Rumpf, Hüftbeuger:

Seitlich zur Box stellen, Einbeiniger Stand, Oberkörper aufrecht, das andere Bein wird angehoben und über die Box geführt. Dabei stellt die Box eine Hürde dar.



Beine:

Ein Bein angewinkelt auf die Box stellen, das andere Bein bleibt gestreckt auf dem Boden, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt vor dem Körper auf Schulterhöhe anheben, Gewicht auf Standbein, mit dem Standbein auf Zehenspitzen und wieder absenken (Fußarbeit).

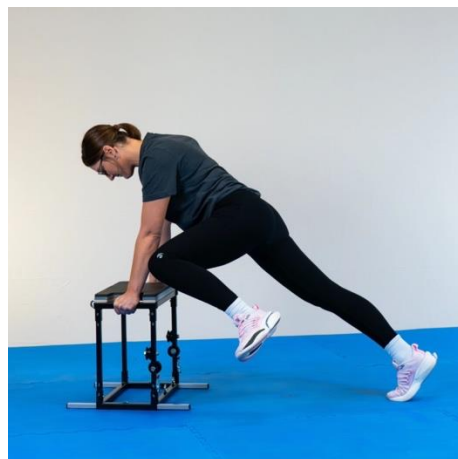


Beine, Schulter, Rumpf:

Split Squats, Ausgangsposition ist der Ausfallschritt, Box als Gewicht nutzen und vor dem Körper auf Brusthöhe halten, dann Knie beugen und Richtung Boden führen.

**Arme, Brust, Rumpf, Hüftbeuger:**

Ausgangsposition Liegestütz, Beine jeweils im Wechsel, seitlich neben der Box heranziehen. Oberkörper und Unterkörper bilden eine Linie, Körpermitte soll nicht durchhängen.



Beine:

Auf die Bodenplatte stellen, Oberkörper nach vorne vorbeugen und mit den Händen an den Griffen festhalten, Zugrichtung nach hinten, Fußschleife um einen Fuß, das andere Bein ist das Standbein, Spielbein gestreckt nach hinten ziehen. Das Standbein ist das Bein, dessen Fuß momentan das Körpergewicht trägt. Der Begriff Spielbein bezeichnet dasjenige Bein, welches während der Übung momentan keinen Kontakt zum Boden besitzt.



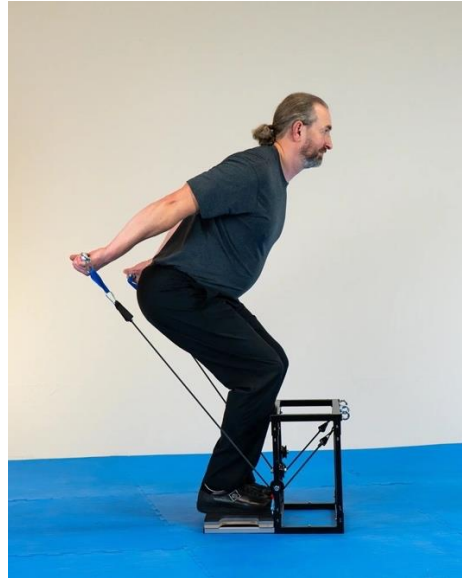
Rumpf, Beine:

Seitlich zur Box auf die Bodenplatte stellen, Zugrichtung nach vorne – allerdings seitliche Beinarbeit, Fußschleife um ein Bein (Spielbein), das andere ist das Standbein, Spielbein gestreckt vom Körper abspreizen. Gestreckte Arme dabei neben dem Körper stabil halten Oberkörper aufrecht und gerade halten. Nicht mitbewegen, sondern fix halten. Diese Übung eignet sich auch als Gleichgewichtsübung.



Rumpf, Schulter, Beine:

Vor die Box auf die Bodenplatte stellen, Zugrichtung nach hinten, aufrechter Stand, Arme gestreckt hinter dem Körper nach oben ziehen und gleichzeitig eine Kniebeuge durchführen, Handinnenflächen zeigen nach hinten.



Modul 5 = Übungen nur Tubes



Arme, Schulter:

Angewinkelte Arme (90° Stellung) auf Schulterhöhe, Tube hinter dem Kopf, Ellenbogen strecken. Wenn die Knie & Hüfte bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird die Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt. Dadurch hat man einen stabileren Stand.



Arme, Schulter:

Tube hinter dem Kopf auf Nackenhöhe. Angewinkelte Arme ausstrecken, Wenn die Knie & Hüfte bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird die Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt. Dadurch hat man einen stabileren Stand.



Arme:

Mit den Füßen auf Tube stellen, Oberarme am Körper fixieren. Unterarme gradlinig zum Körper ziehen. Wenn die Knie & Hüfte bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird die Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt. Dadurch hat man einen stabileren Stand. Handgelenke bleiben während der Durchführung gerade und werden nicht abgeknickt.



Beine, Arme, Schulter:

Mit den Füßen auf Tube stellen. Körper geht in die Hocke, gleichzeitig wird der Tube nach oben gezogen, bis die Arme gestreckt sind. Beim Aufrichten der Tube wieder nach unten entspannen. Beim in die Hocke gehen liegt die Belastung auf den Fersen, Gesäß nach hinten unten bewegen, Oberkörper aufrecht und nicht nach vorne kippen.



Beine:

Tube auf Oberschenkelhöhe spannen, in eine Kniebeuge Position begeben und halten, in dieser Position die Beine leicht nach außen drücken, sodass der Tube zwischen den Beinen auseinandergezogen wird. Beim in die Hocke gehen, liegt die Belastung auf den Fersen, Gesäß nach hinten unten bewegen, Oberkörper aufrecht und nicht nach vorne kippen.



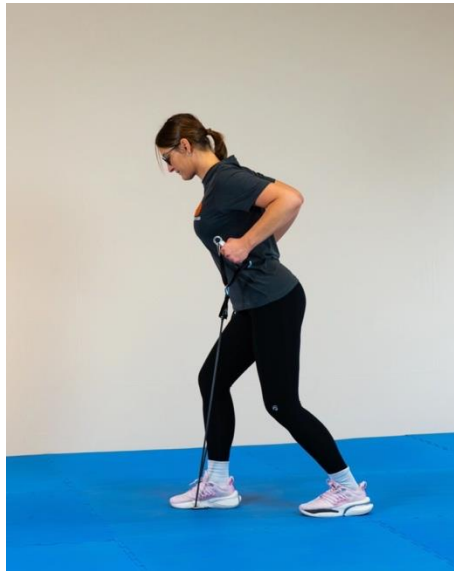
Arme, Schulter:

Mit einem Fuß auf der Tube stellen, eine Tubeseite wird hinter dem Körper geführt. Arme anwinkeln und Richtung Decke strecken. Handgelenke gerade halten und nicht abknicken.



Schulter, Nacken:

Schrittstellung einnehmen, vorderen Fuß auf den Tube stellen, Oberkörper vorbeugen, Arme angewinkelt nach hinten oben/hinter den Körper ziehen. Das Gewicht liegt auf dem vorderen Bein. Den Nacken gerade halten, weder zu weit nach vorne oder hinten abknicken.



Arme, Schulter:

Mit einem Fuß auf Tube stellen, Oberarme am Körper fixieren. Unterarme 90 Grad zu den Oberarmen. In dieser konstanten Winkelstellung Tube nach oben ziehen. Handgelenke gerade halten und nicht abknicken.



Nacken, Schulter:

Mit einem Fuß auf den Tube stellen, Arme auf Schulterhöhe mit gestreckten Ellenbogen anheben. Handgelenke gerade halten und nicht abknicken, Schultern nicht Richtung Ohren ziehen. Handrücken zeigt nach oben.



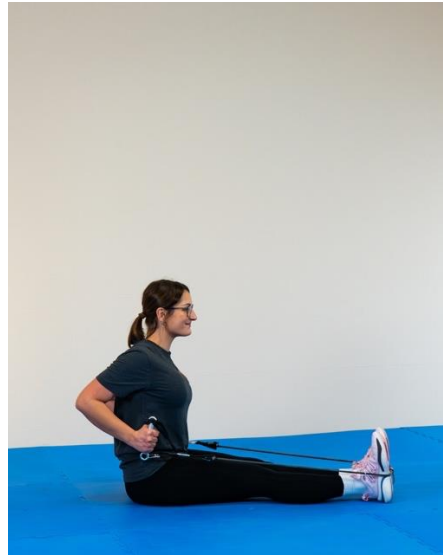
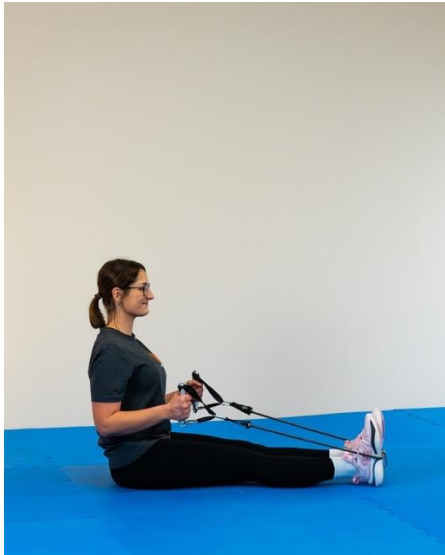
Arme, Nacken, Schulter:

Mit den Füßen auf den Tube stellen, Griffe in die Hand nehmen, Arme bleiben gestreckt und werden vor dem Körper bis zur Schulter hochgezogen. Handgelenke gerade halten und nicht abknicken, Schultern nicht Richtung Ohren ziehen. Handrücken zeigt nach oben.



Arme, Schulter, Rücken:

in den Langsitz, Tube über Füße spannen, Arme angewinkelt hinter den Körper ziehen. Aufrechten Oberkörper, Schulterblätter an die Wirbelsäule ziehen, Kopf gerade halten. Die Spannung während der Durchführung halten.



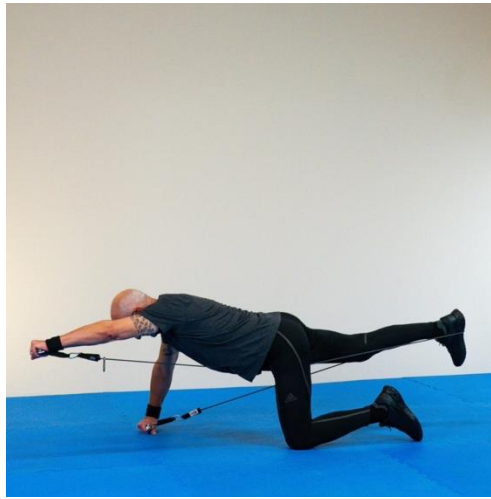
Beine:

Langsitz, Tube um den Fuß und Griffe in die Hand, den Fuß Richtung Boden drücken, gegen den Widerstand des Tubes. Aufrechten Oberkörper. Schulterblätter an die Wirbelsäule ziehen, Kopf gerade halten. Die Spannung während der Durchführung halten.



Rumpf, Beine, Arme:

In den 4-Füßlerstand begeben, 1 Tube um den Fuß spannen und Griffe in die Hände nehmen. in der Stützposition diagonal Arm und Bein mit Tube Kontakt strecken. Man sollte darauf achten, dass das Gesäß nicht zu hochgehalten wird, Körper sollte in einer Linie sein. Knie auf dem Boden.



Nacken, Schulter:

Mit beiden Füßen auf den Tube stellen, Griffe in die Hand nehmen, Arme gestreckt lassen und Schultern nach oben ziehen.

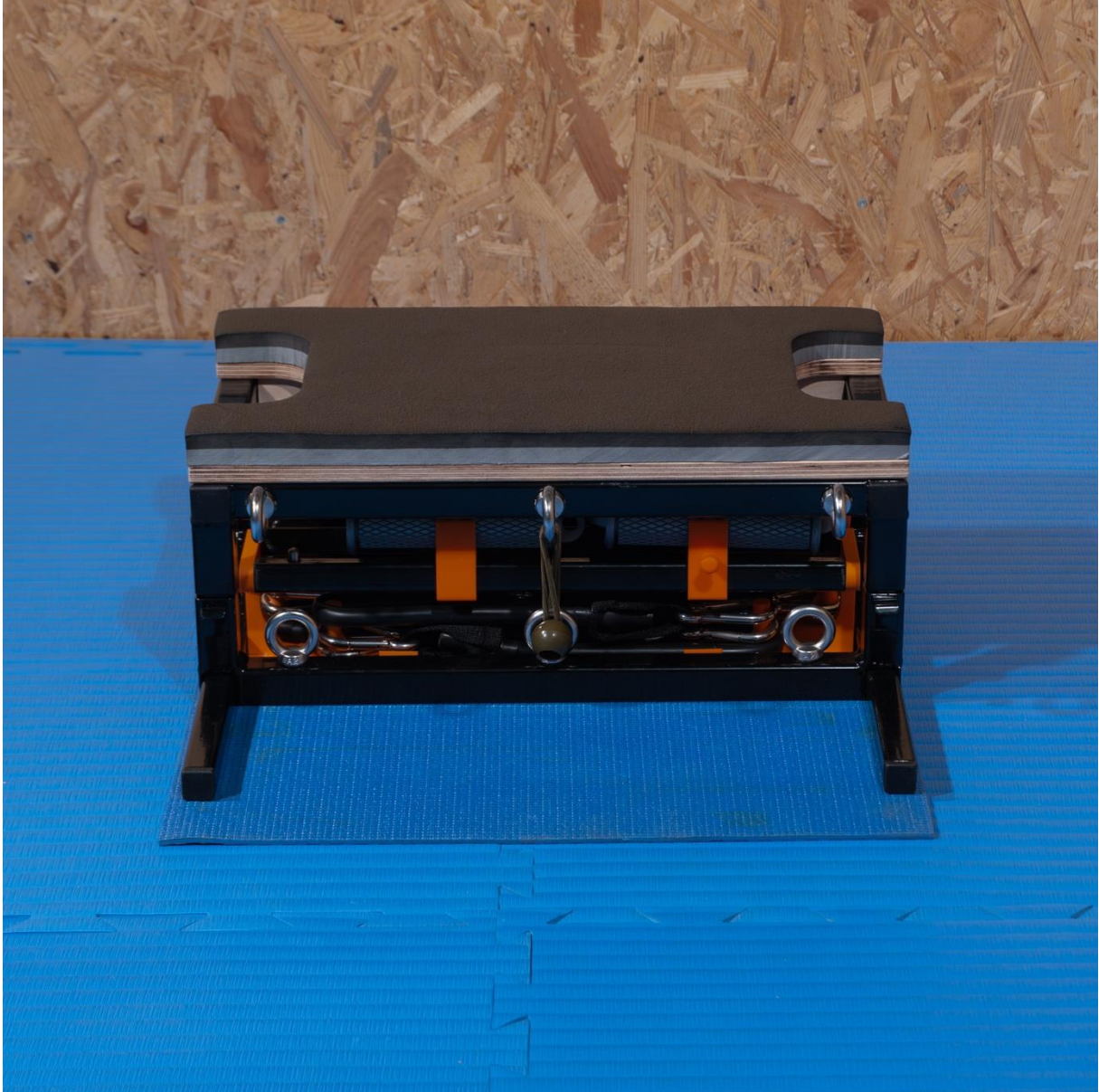


Schulter, Arme:

Mit beiden Füßen auf den Tube stellen, Beine Hüftbreit auseinander, Griffe in die Hand nehmen, dann die gestreckten Arme bis auf Kopfhöhe anheben, dabei zeigen die Handinnenflächen nach oben. Handrücken zeigt nach unten. Der Arm wird dabei nach außen rotiert und sorgt für eine bessere Zentrierung des Oberarmkopfes im Schultergelenk = bessere Führung des Schultergelenkes.



Modul 6 = Training mit Basisaufbau



Rumpf, Brust, Arme:

Liegestütze auf dem Basisaufbau, Arme schulterbreit platzieren, Oberkörper Richtung Basisaufbau ziehen und wieder wegdrücken. Oberkörper und Unterkörper müssen eine Linie bilden. Körpermitte soll nicht durchhängen.



Brust, Arme, Rumpf:

Hände auf der Sitzfläche, Stützposition halten und jeweils im Wechsel mit der Hand den Boden antippen. Oberkörper und Unterkörper müssen eine Linie bilden. Körpermitte soll nicht durchhängen.



Rumpf, Arme, Brust:

Ausgangsposition Liegestütz, diese Position halten und die Ferse jeweils im Wechsel Richtung Gesäß bewegen. Oberkörper und Unterkörper müssen eine Linie bilden. Körpermitte soll nicht durchhängen.



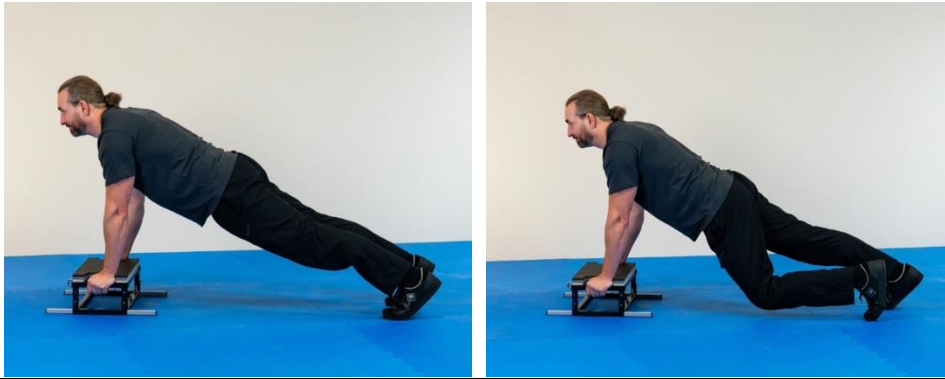
Rumpf, Hüftbeuger, Bauch:

Mountain Climber, Handstütz auf dem Basisaufbau, Beine jeweils im Wechsel zur Brust ziehen.



Rumpf, Arme, Brust:

Ausgangsposition Liegestütz, diese Position halten und die Kniespitzen jeweils im Wechsel Richtung Boden bewegen, sodass die Knie dabei gebeugt werden. Mobilisation im Fußgelenk. Oberkörper und Unterkörper müssen eine Linie bilden. Körpermitte soll nicht durchhängen.



Rumpf, Bauch:

Unterarmstütz auf dem Basisaufbau, Arme schulterbreit platzieren, Füße auf dem Boden, diese Position halten. Oberkörper und Unterkörper müssen eine Linie bilden.



Schulter, Rumpf, Bauch:

Unterarmstütz, diagonal Arm und Bein leicht von der Box und Boden heben, kurz diese Position halten und wechseln. Oberkörper und Unterkörper müssen eine Linie bilden. Körpermitte soll nicht durchhängen.



Schulter, Rumpf, Bauch:

Ausgangsposition Unterarmstütz, in dieser Position jeweils im Wechsel die Arme zur Seite ausdrehen, sodass nur noch ein Arm auf dem Basisaufbau stützt. Dabei macht der Oberkörper eine leichte Drehung (Rotation) mit. Oberkörper und Unterkörper müssen eine Linie bilden.



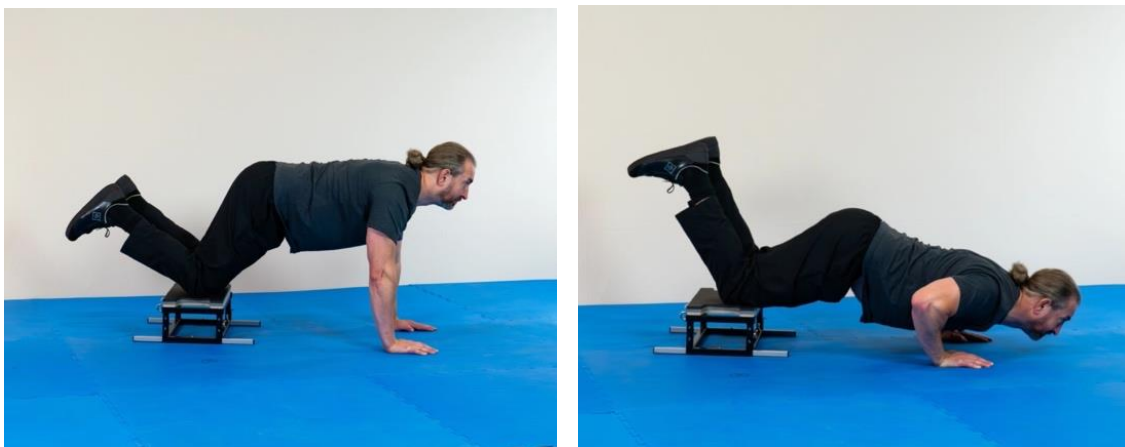
Schulter, Arme, Brust:

Umgedrehte Liegestütze, diesmal sind die Füße auf dem Basisaufbau und der Rest des Körpers auf dem Boden, Oberkörper Richtung Boden ziehen und wieder wegdrücken.



Schulter, Arme, Brust:

Umgedrehte Liegestütze, Knie sind auf dem Basisaufbau, in dieser Position den Oberkörper Richtung Boden ziehen und wieder wegdrücken. Den Rücken dabei gerade halten und nicht durchhängen lassen.



Rumpf, Bauch:

Seitlicher Unterarmstütz auf dem Basisaufbau, Arm dabei auf der Box und die Füße auf dem Boden, die oben liegenden Extremitäten (Arm und Bein) werden gleichzeitig Richtung Decke bewegt. Oberkörper und Unterkörper bilden eine Linie, Körpermitte soll nicht durchhängen.



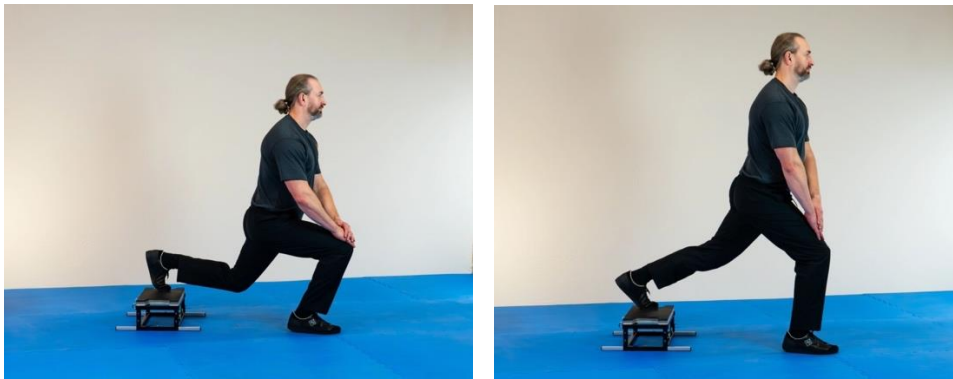
Bauch, Arme, Rumpf:

Seitlicher Unterarmstütz auf dem Basisaufbau, Arm dabei auf der Box und die Füße auf dem Boden, diese Position für eine gewisse Zeit halten. Oberkörper und Unterkörper bilden eine Linie, Körpermitte soll nicht durchhängen.



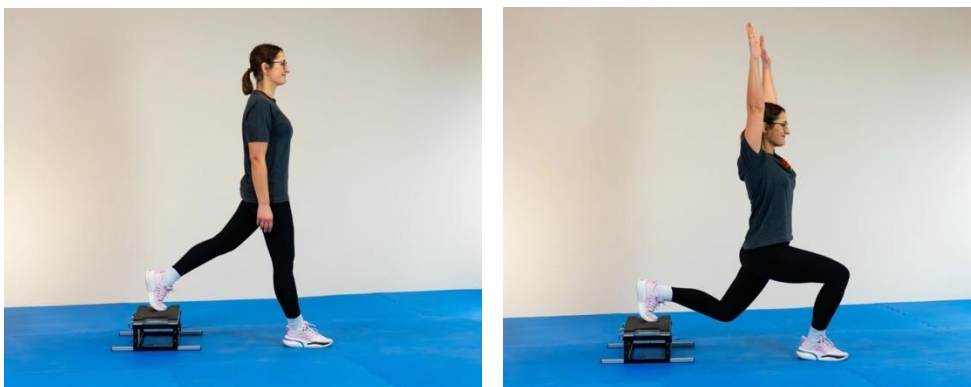
Bauchmuskeln, Beine:

Ausfallschritt mit einem Bein auf der Box (Split Squat), dabei wird der hintere Fuß auf die Box gelegt, Oberkörper aufrecht halten, das vordere Bein wird gebeugt. Das vordere Knie sollte nicht zu weit über die Zehen hinausragen. Der Rücken sollte gerade bleiben. Das Körpergewicht sollte zudem über die Fersen und nicht über die Zehen verteilt sein. Das hintere Knie darf den Boden nicht berühren.



Arme, Beine:

Ausfallschritt, hinteres Bein auf der Box und das vordere Bein steht auf dem Boden, Oberkörper aufrecht halten, während Knie gebeugt werden, gehen die Arme gestreckt nach oben. Den Rücken dabei gerade halten und nicht durchhängen lassen.



Bauch, Hüftbeuger:

Stand auf dem Basisaufbau, Oberkörper aufrecht halten, Arme gestreckt vor dem Körper auf Schulterhöhe halten, diese Position halten, Beine jeweils im Wechsel Richtung Arme anheben.



Schulter, Rumpf, Beine:

Stand auf der Box, Oberkörper aufrecht halten, Arme gestreckt seitlich vom Körper auf Schulterhöhe anheben, diese Position halten und jeweils ein Bein gestreckt seitlich vom Körper abspreizen.



Beine:

Einbeinige Kniebeuge auf der Box, Oberkörper dabei aufrecht halten, auf das eine Bein stellen, das andere Bein in der Luft halten und eine Kniebeuge durchführen.



Beine:

Mit dem Vorderfuß auf die Box stellen, Ferse bleibt frei und nur die Zehenspitzen stehen auf der Kante, dann Ferse hochziehen und somit in den Zehenspitzenstand gehen.



Beine:

Mit dem Vorderfuß auf die Box stellen, Ferse bleibt frei und nur die Zehenspitzen stehen auf der Kante, Ferse Richtung Boden drücken und wieder heben.



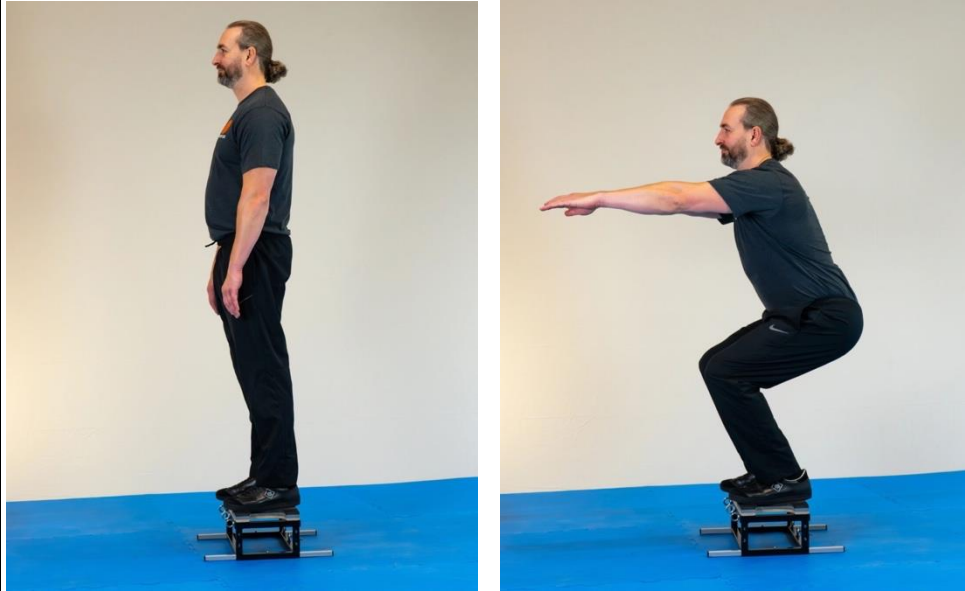
Beine:

Auf die Box springen, Schwung holen, indem man von einer gebeugten Position startet und sich dann hochdrückt. Schau während der Übung nicht auf die Box, sondern lieber nach vorn. Der Respekt vor der Boxhöhe wird so leichter überwunden und Sie haben mehr Konzentration für das explosive Abspringen und das sichere Landen.



Beine:

Klassische Kniebeuge auf der Box, aufrechte Position im stabilen Stand, zunächst Knie und Hüfte gestreckt und dann geht es in die Hocke, in dem man das Knie und die Hüfte beugt und Gesäß Richtung Ferse senkt. Dabei die Arme vor dem Körper angewinkelt. Beim in die Hocke gehen liegt die Belastung auf den Fersen, Gesäß nach hinten unten bewegen, Oberkörper aufrecht und nicht nach vorne kippen.



Beine, Rumpf:

Bridging auf einem Bein, man legt sich mit dem Rücken auf den Boden und nur die Füße stehen auf der Box, als nächstes hebt man das Gesäß an und hält diese Position, jetzt wird jeweils im Wechsel ein Bein gestreckt angehoben. Oberkörper und Unterkörper bilden in der Endposition eine Linie.



Beine, Rumpf:

Bridging mit beiden Beinen, man legt sich mit dem Rücken auf den Boden und die Füße auf die Box, als nächstes hebt man das Gesäß an und versucht eine Linie zwischen Oberkörper und Unterkörper zu bilden. Diese Position halten Oberkörper und Unterkörper bilden in der Endposition eine Linie, Körpermitte soll nicht durchhängen.



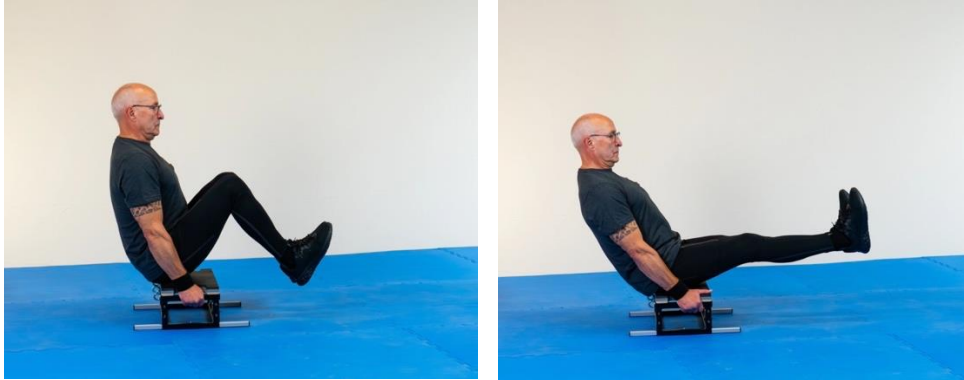
Bauch:

Sit-ups, mit dem Rücken auf den Boden legen, Beine auf die Box legen, Arme entweder neben dem Körper oder auf die Brust legen, den Bauch anspannen und versuchen den Oberkörper von dem Boden zu heben. Die Kraft kommt aus deiner Körpermitte, nicht aus den Beinen, den Armen oder dem oberen Rücken.



Rumpf, Hüftbeuger, Bauch:

Auf die Box setzen, mit den Händen seitlich festhalten, Beine angewinkelt anheben, aufrechte Haltung im Oberkörper, Beine werden an den Körper ran gezogen und wieder von dem Körper weggedrückt. Oberkörper aufrecht halten, Gewicht auf Gesäß und Oberschenkel heben von der Box ab.



Bauch, Rücken:

Russian Twist. Setze dich zunächst leicht nach hinten gelehnt auf die Box. Die Beine sind etwas angewinkelt, die Füße mit den Fersen auf dem Boden. Drehe nun den Oberkörper von rechts nach links. Bewegung nicht zu schnell durchführen. Besser ohne Schwung, kontrolliert bewegen. Oberkörper gerade halten.



Hüftbeuger, Bauch, Beine:

Auf die Box setzen, sodass die Beine frei sind, mit den Händen seitlich festhalten, Beine sind gestreckt und bleiben während der Durchführung gestreckt, Zehenspitzen zu sich ran ziehen, jeweils im Wechsel die Beine Richtung Decke bewegen und Oberkörper dabei aufrecht halten
Oberkörper aufrecht halten, Gewicht auf Gesäß und Oberschenkel heben von der Box ab.



Schulter, Arme, Brust:

2 Möglichkeiten

Bank Dips, zuerst auf die Box setzen und die Hände links und rechts neben dem Körper positionieren und die Sitzkante umfassen, mit den Füßen so weit nach vorne gehen, sodass das Gesäß die Sitzfläche verlässt, die Knie leicht gebeugt, jetzt Gesäß absenken. Einfacher ist es, wenn die Knie gebeugt sind, für Fortgeschrittene gestreckt lassen.



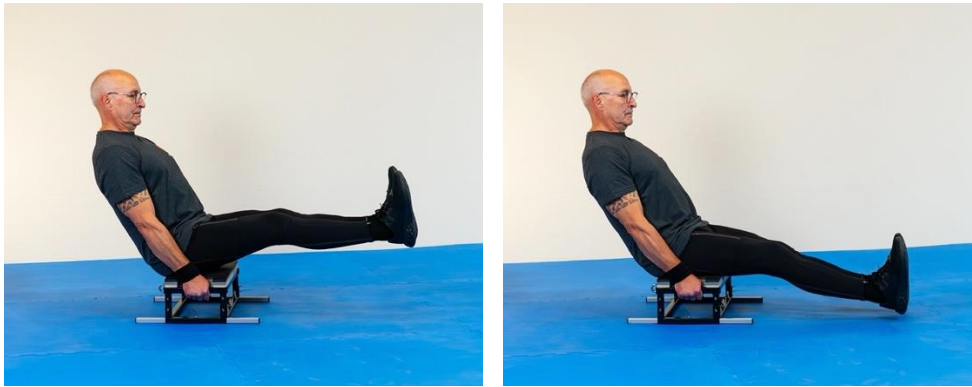
Möglichkeit 1



Möglichkeit 2

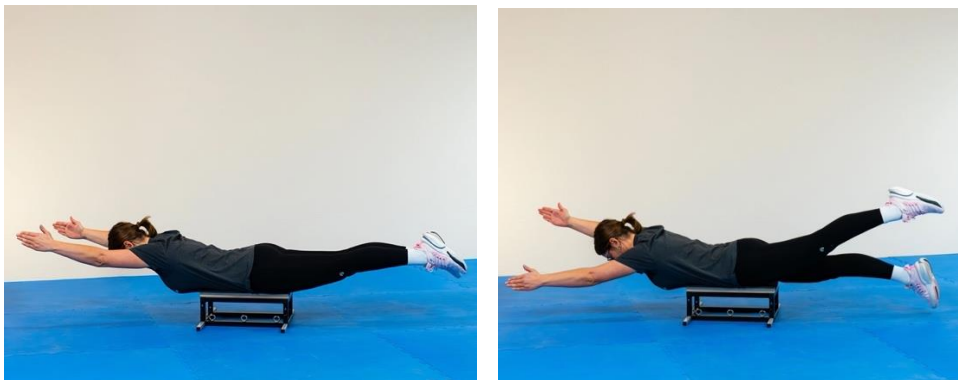
Rumpf, Bauch:

Auf die Box setzen, mit den Händen seitlich festhalten, Beine anheben, die Knie gestreckt lassen, Zehenspitzen zu sich ran ziehen und anschließend wieder Ferse Richtung Boden führen.



Rücken, Nacken:

Mit dem Bauch auf die Box legen, Beine und Arme frei im Überhang, Blick ist Richtung Boden gerichtet, Arme und Beine in Paddelbewegung auf und ab bewegen. Kopf nicht überstrecken, sondern mit dem Blick auf den Boden. Diese Kopfstellung während der Durchführung halten.



Rumpf, Beine:

Vor der Box in die Hocke gehen, Box festhalten, aus der Hocke in den aufrechten Stand. Box mit gestreckten Armen mitnehmen und mit gestrecktem Arm wieder zurück in die Hocke. Primär: Mobilisation Hüfte, Knie und Sprunggelenk.



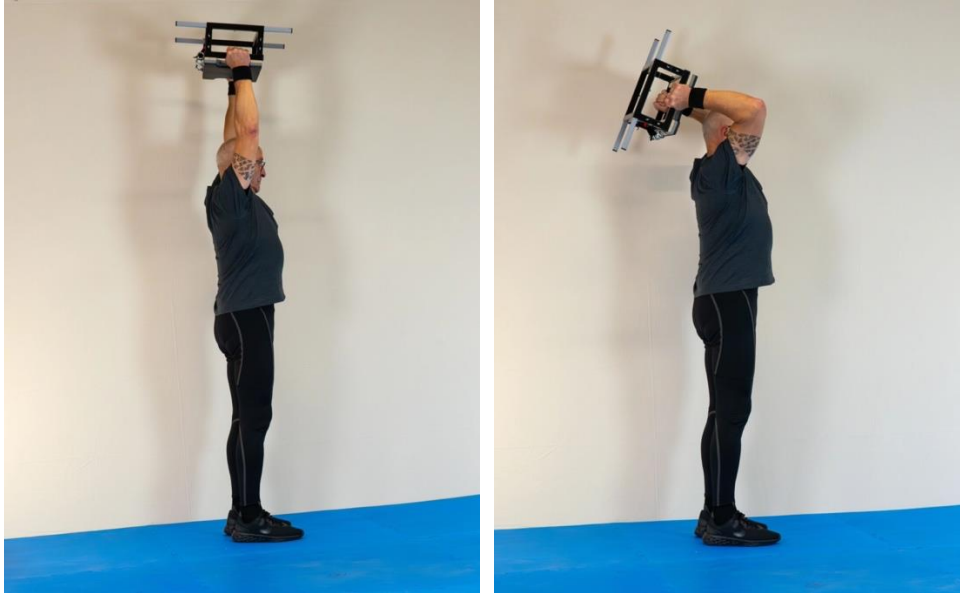
Arme, Schulter:

Aufrechte Position im stabilen Stand, die Box festhalten und mit gestreckten Armen auf und ab bewegen. Wenn die Knie & Hüfte bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird die Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt. Dadurch hat man einen sicheren Stand.



Arme:

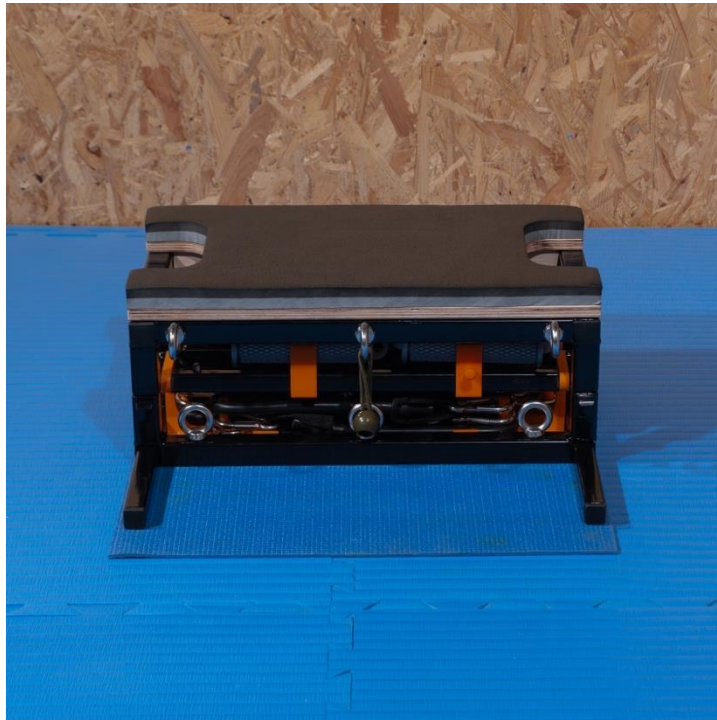
Aufrechte Position im stabilen Stand, die Box festhalten und über den Kopf heben, Ellenbogen hinter dem Kopf beugen und wieder strecken.



Modul 7 = Training mit Basisaufbau- u. Tubes

Bitte auch beachten:

Beim Training mit den Tubes am Gerät wird bei einer Zugbelastung als Gegengewicht der Körper an bzw. auf der MulTraBox eingesetzt. Dies erfolgt sitzend oder auch stehend. Bei anhaltender Zugbelastung während einer Übung darf die MulTraBox nicht verlassen werden, da dadurch das Gegengewicht Körper aufgehoben wird und Verletzungsgefahr besteht.



Arme, Schulter:

Übung mit zwei Tubes ausführen, auf die Box stellen, aufrechte Position im stabilen Stand, Tubes in die Hand nehmen und die gestreckten Arme gleichzeitig vor dem Körper Richtung Decke anheben und wieder absenken. Wenn die Knie & Hüfte bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird die Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt. Dadurch hat man einen sicheren Stand.



Arme, Schulter, Nacken:

Übung mit zwei Tubes, auf die Box stellen, aufrechte Position im stabilen Stand, Tubes seitlich in die Hand nehmen, gestreckte Arme gleichzeitig seitlich anheben und wieder absenken. Handgelenke gerade halten und nicht abknicken. Schulter nicht Richtung Ohren ziehen. Handrücken zeigt nach oben.



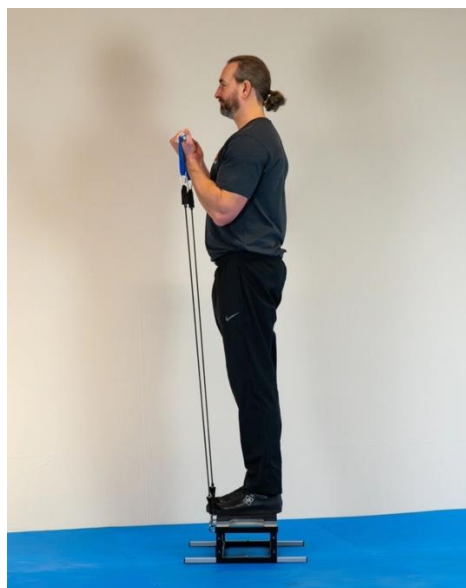
Schulter, Nacken:

Übung mit zwei Tubes, auf die Box stellen, aufrechte Position im stabilen Stand, Tubes seitlich in die Hand nehmen, die gestreckten Arme seitlich neben dem Körper und nur die Schultern Richtung Ohr bewegen und wieder absenken.



Arme:

Übung mit zwei Tubes, Oberarme am Körper fixieren. Unterarme gradlinig zum Körper ziehen. Handgelenke gerade halten und nicht abknicken.



Arme, Schulter:

Ein Bein auf die Box stellen, in eine Schrittstellung gehen, aufrechte Position des Oberkörpers. Tubes in die Hand nehmen und mit gestreckten Ellenbogen, die Arme neben dem Körper nach hinten ziehen. Das Hauptgewicht liegt auf dem vorderen Bein. Handinnenflächen zeigen nach hinten. Beim nach hinten ziehen bewusst die Schulterblätter an die Wirbelsäule ran ziehen.



Rumpf, Arme, Schulter:

Auf die Box stellen, aufrechte Position im stabilen Stand, Füße stehen hüftbreit. Gestreckten Arm seitlich vom Körper abheben, dabei ist der Tube so fixiert, dass die Zugrichtung diagonal verläuft. Wenn die Knie & Hüfte bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird die Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt. Dadurch hat man einen sicheren Stand.



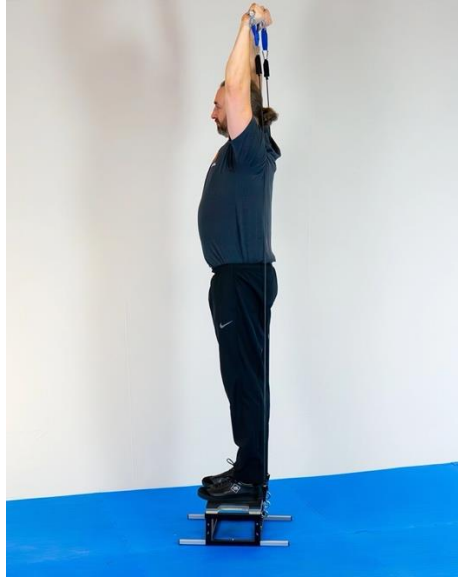
Rotatorenmanschette, Schulter:

Rotation der Schulter. Auf die Box stellen, aufrechte Position im stabilen Stand, Füße stehen Hüftbreit, Oberarm am Körper fixieren, Unterarm 90° anwinkeln, Schulter nach außen drehen. Handgelenk dabei gerade halten und nicht abknicken, nur die Schulter rotiert, der Oberkörper bleibt dabei fix.



Rücken, Arme, Nacken:

Auf die Box stellen, aufrechte Position im stabilen Stand, Zugrichtung von hinten über den Kopf. Die angewinkelten Arme so weit anheben, bis Ellenbogen auf Kopfhöhe ist, Arme im 90° Winkel halten und dann die Ellenbogen strecken und wieder anwinkeln. Handinnenflächen zeigen nach vorne. Handgelenke gerade halten.



Arme, Schulter, Rücken:

Auf die Box stellen, aufrechte Position im stabilen Stand, Zugrichtung von vorne, Arme gestreckt gleichzeitig neben dem Körper nach hinten ziehen. Handgelenke gerade halten, Handinnenflächen zeigen nach hinten.



Schulter, Arme:

Auf die Box stellen, aufrechte Position im stabilen Stand, Tubes in die Hand nehmen, Arme anwinkeln und soweit nach oben Richtung Decke führen, bis die Ellenbogen/Arme gestreckt sind. Handgelenke gerade halten, Handinnenflächen zeigen nach oben.



Beine, Rumpf, Schulter:

Auf die Box stellen, Tubes in die Hand nehmen, Knie und Hüfte beugen (eine Kniebeuge machen) und dabei die gestreckten Arme vor dem Körper nach oben ziehen. Beim in die Hocke gehen, liegt die Belastung auf den Fersen, Gesäß nach hinten unten bewegen, Oberkörper aufrecht und nicht nach vorne kippen. Geht auch mit Langstange.





Arme, Beine, Rücken:

Auf die Box stellen, Tubes in die Hand, Knie und Hüfte beugen. Aus dieser Stellung in die aufrechte Haltung wechseln. Arme gestreckt halten. Beim in die Hocke gehen, liegt die Belastung auf den Fersen, Gesäß nach hinten unten bewegen, Oberkörper aufrecht und nicht nach vorne kippen.



Arme, Rücken:

Auf Box stellen, Knie leicht gebeugt, Oberkörper nach vorne verlagern (90° Winkel in der Hüfte), Rücken gerade halten, Tubes in die Hand nehmen, gestreckte Arme neben dem Körper nach hinten ziehen. Wenn die Knie bei der Übung leicht gebeugt werden, wird der Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt. Beide Varianten sind somit möglich.



Rumpf, Beine:

Auf Box stellen, Tubes in die Hand nehmen, Arme angewinkelt auf Schulterhöhe halten, Oberkörper bleibt fix, gestrecktes Bein seitlich abspreizen. Last aufgefangen durch Schulter (bei gestreckten Armen), Handinnenflächen zeigen nach vorne.



Rumpf, Hüftbeuger, Beine:

Auf Box stellen, Tubes in die Hand nehmen, Arme angewinkelt vor dem Körper nach oben ziehen und halten, Oberkörper bleibt fix, gestrecktes Bein nach vorne bewegen.



Rumpf, Hüftbeuger, Beine:

Auf die Box stellen, Zuglast von vorne, Tube mit Fußschleife um einen Fuß, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt vor dem Körper halten, Spielbein gestreckt nach vorne ziehen. Das Standbein leicht gebeugt halten, dadurch spannt man den Oberschenkel an und gibt dem Bein mehr Stabilität.



Rumpf, Hüftbeuger, Beine:

Auf die Box stellen, Zuglast von vorne, Tube mit Fußschleife um einen Fuß, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt vor dem Körper halten, Spielbein wird in Richtung Arme angehoben/gebeugt. Das Standbein leicht gebeugt halten, dadurch spannt man den Oberschenkel an und gibt dem Bein mehr Stabilität.



Rumpf, Beine:

Auf Box stellen, Zuglast hinter dem Körper, ein Tube mit Fußschleife um einen Fuß legen (Spielbein), Standbein leicht gebeugt für mehr Stabilität, Oberkörper aufrecht, Spielbein wird möglichst gestreckt nach hinten gezogen und Oberkörper nach vorne verlagert, zuletzt Arme gestreckt nach vorne bewegen. Das Standbein leicht gebeugt halten, dadurch spannt man den Oberschenkel an und gibt dem Bein mehr Stabilität.



Rumpf, Beine:

Auf Box stellen, Zuglast hinter dem Körper, ein Tube mit Fußschlaufe um einen Fuß legen (Spielbein), Standbein leicht gebeugt für mehr Oberschenkel Aktivität, Oberkörper aufrecht, Spielbein wird mit Ferse Richtung Gesäß gezogen, Oberkörper nach vorne verlagern, Arme dabei gestreckt nach vorne bewegen. Das Standbein leicht gebeugt halten, dadurch spannt man den Oberschenkel an und gibt dem Bein mehr Stabilität.



Beine, Rumpf, Schulter, Arme:

Auf Box stellen, Tubes in die Hand nehmen, Arme nach oben ziehen und dabei ein Bein nach vorne anheben und halten. Das Standbein leicht gebeugt halten, dadurch spannt man den Oberschenkel an und gibt dem Bein mehr Stabilität.

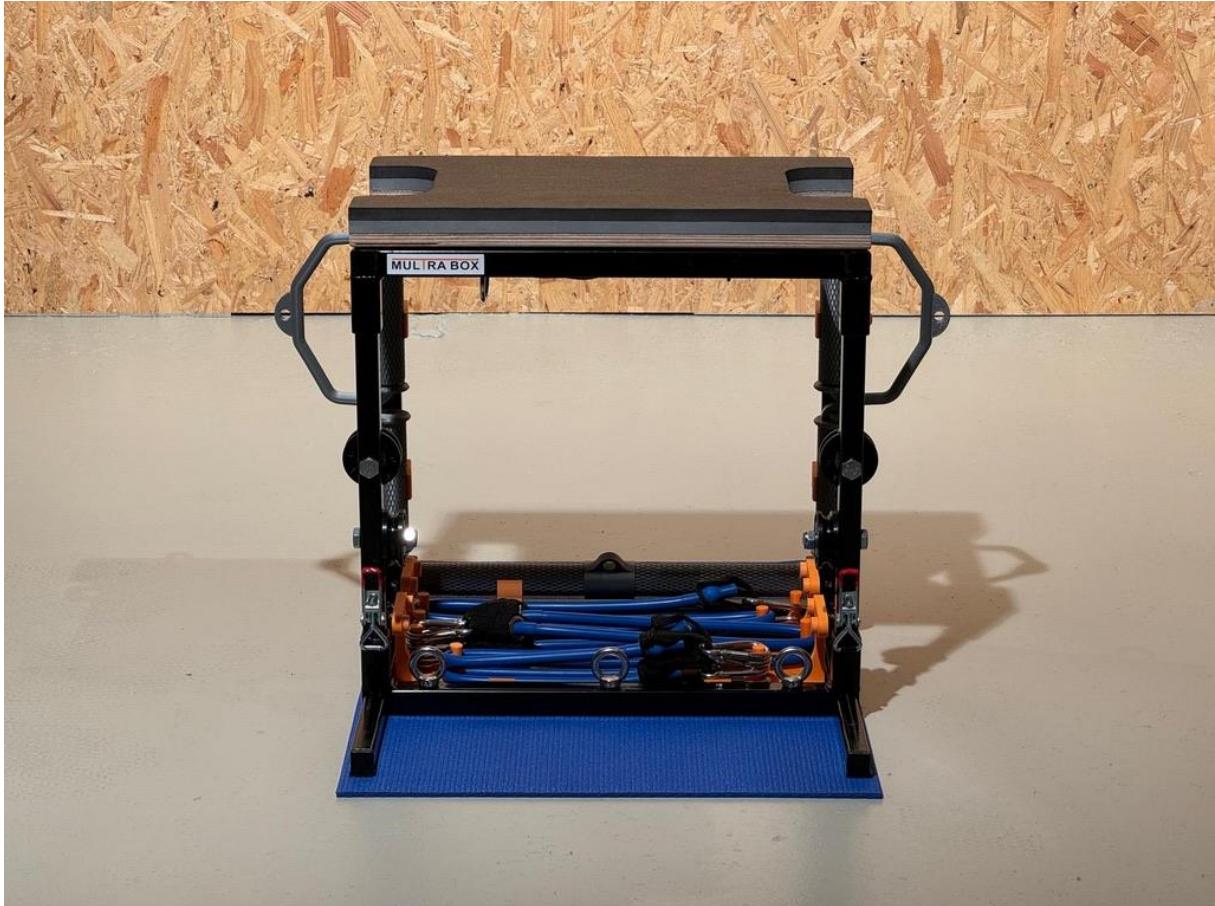


Rumpf, Hüftbeuger, Beine:

Auf Box stellen, Tube wird mit Fußschleife um einen Fuß gebunden (Spielbein), das Standbein leicht gebeugt für mehr Oberschenkel Arbeit, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt vor dem Körper halten, Spielbein anheben und halten (im 90° Winkel). Hier wird das Gleichgewicht mittrainiert. Das Standbein leicht gebeugt halten, dadurch spannt man den Oberschenkel an und gibt dem Bein mehr Stabilität.

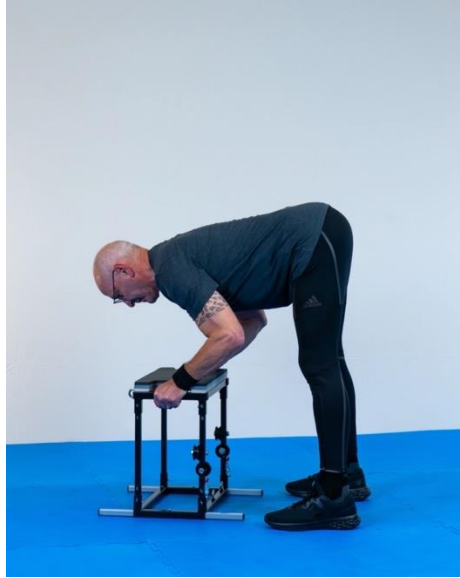
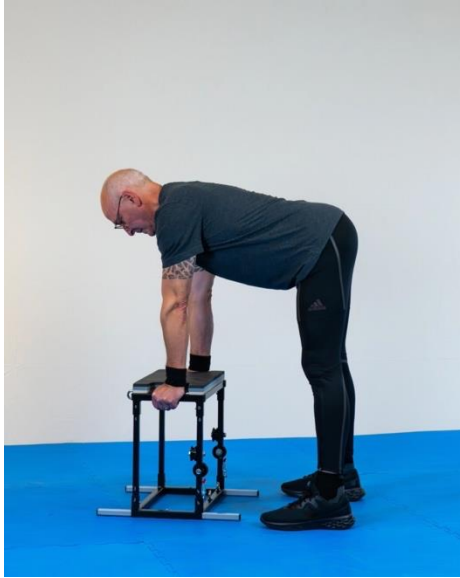


Modul 8 = Training mit Gesamtaufbau



Schulter, Arme:

Oberkörper vorbeugen, mit den Händen seitlich an der Box festhalten, Oberkörper ran ziehen und wieder hochdrücken.



Beine:

Stütz Position, Rücken gerade halten, Arme gestreckt, Beine Hüftbreit und von links nach rechts schwanken.



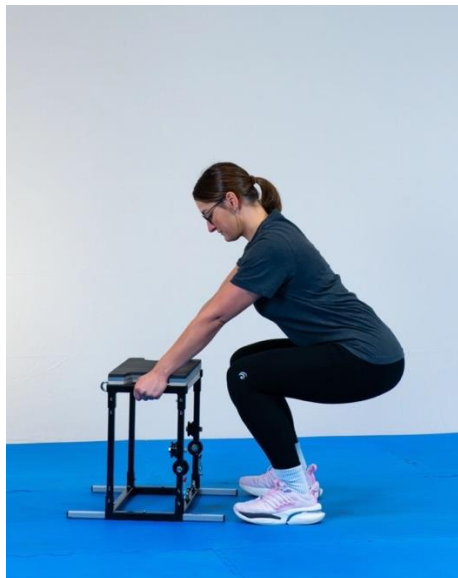
Rumpfmuskulatur, Brust, Arme:

Liegestütz auf dem Gesamtaufbau, Arme schulterbreit platzieren, den ganzen Körper anspannen, sodass die Körpermitte nicht durchhängt und diese Spannung während der Durchführung halten, Oberkörper Richtung Basisaufbau ziehen und wieder wegdrücken
Oberkörper und Unterkörper müssen eine Linie bilden.



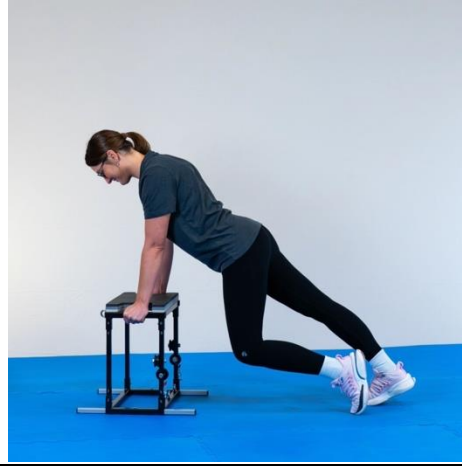
Beine:

Vor die Box stellen und festhalten, Knie und Hüfte beugen und somit in die Hocke gehen.



Brust, Rumpf, Arme:

Ausgangsposition Liegestütz, Beine erst gestreckt, Fuß von Beugung in Streckung, dabei im Wechsel das Knie Richtung Boden bewegen.



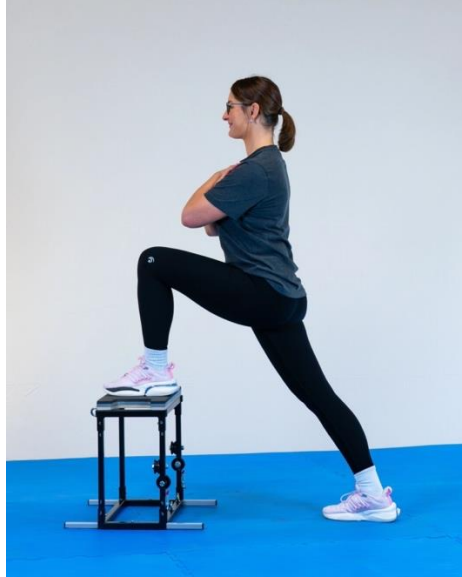
Schulter, Bauch, Rumpf:

Plank (Unterarmstütz) auf dem Gesamtaufbau, Arme schulterbreit platzieren, den ganzen Körper anspannen, sodass die Körpermitte nicht durchhängt, diese Position halten. Oberkörper und Unterkörper müssen eine Linie bilden.



Hüftbeuger:

Ein Bein auf die Box stellen, das hintere Bein bleibt gestreckt (ganz wichtig für die Dehnung des Hüftbeuger Muskels), das vordere Bein beugen und gesamtes Körpergewicht auf das vordere Bein geben, sodass die Hüfte nach vorne gedrückt wird. Mobilisation Hüfte, Dehnung Hüftbeuger Muskel – dieser Muskeln neigt zur Verkürzung durch vermehrtes Sitzen. Daher bietet sich diese Übung sehr gut für Leute, die im Alltag viel und lange sitzen, perfekt an.



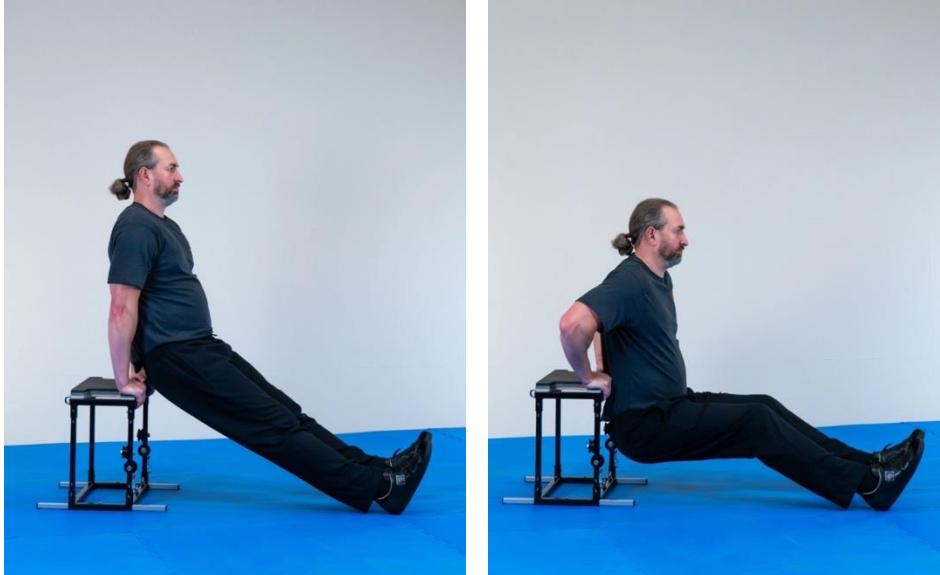
Rumpf, Bauch, Hüftbeuger:

Auf die Box setzen, mit den Händen am Rahmen festhalten, Beine sind gestreckt und eine Paddel Bewegung ausführen (jeweils im Wechsel die Beine Richtung Decke heben), Oberkörper dabei leicht nach hinten lehnen.



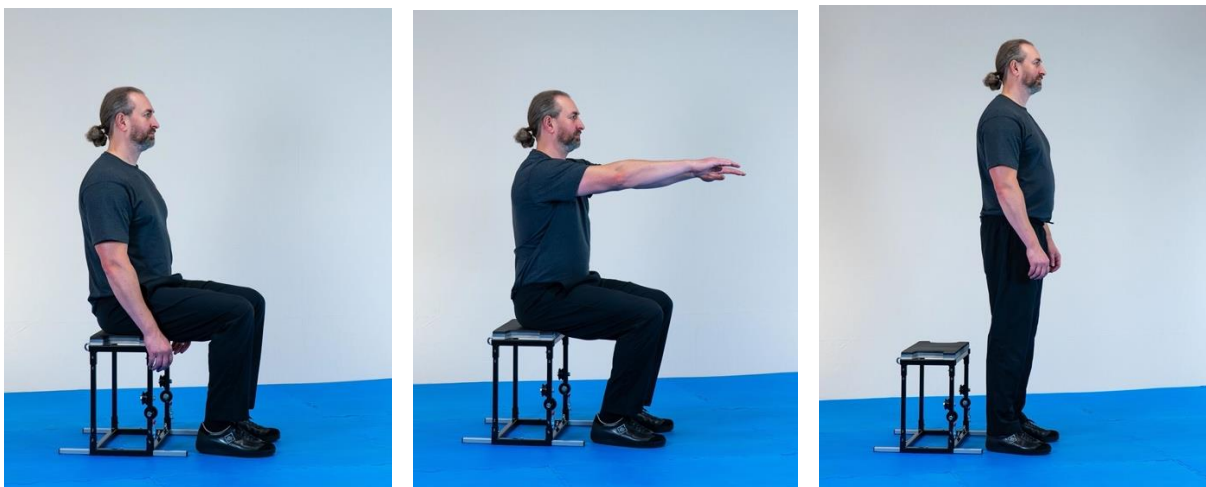
Arme, Schulter, Brust:

Bank Dips, zuerst auf die Box setzen und die Hände links und rechts neben dem Körper positionieren und die Sitzkante umfassen, mit den Füßen so weit nach vorne gehen, sodass das Gesäß die Sitzfläche verlässt, die Knie leicht gebeugt, jetzt Gesäß absenken. Einfacher ist es, wenn die Knie gebeugt sind, für Fortgeschrittene gestreckt lassen.



Bauchmuskeln, Schulter, Beine, Rumpf:

Auf die Box setzen und wieder aufstehen, hinsetzen & aufstehen üben, Durchführung durch die Kniebeuge, Oberkörper gerade halten und Arme gestreckt vor dem Körper auf Schulterhöhe halten.



Beine, Rumpf:

Seitlich zur Box stellen, ein Bein gestreckt auf die Box legen, das andere bleibt auf dem Boden, aufrechte Körperhaltung, mit dem auf dem Boden stehenden Bein eine Kniebeuge durchführen und die Arme gestreckt vor dem Körper anheben.



Rumpf, Hüftbeuger:

Seitlich zur Box stellen, Einbeiniger Stand, Oberkörper aufrecht, das andere Bein wird angehoben und über die Box geführt. Dabei stellt die Box eine Hürde dar.



Beine:

Ein Bein angewinkelt auf die Box stellen, das andere Bein bleibt gestreckt auf dem Boden, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt vor dem Körper auf Schulterhöhe anheben, Gewicht auf Standbein, mit dem Standbein auf Zehenspitzen und wieder absenken (Fußarbeit).



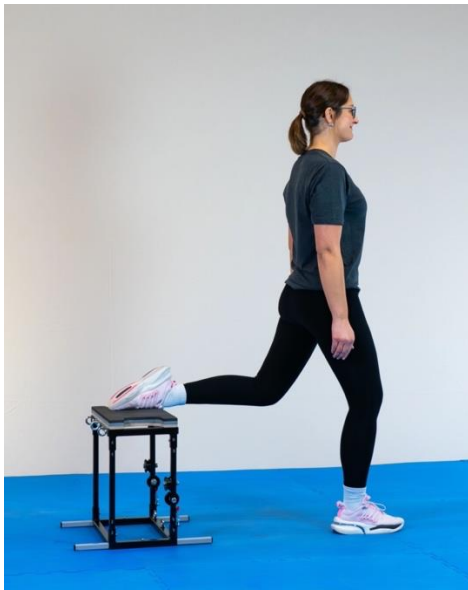
Beine, Schulter, Rumpf:

Split Squats, Ausgangsposition ist der Ausfallschritt, Box als Gewicht nutzen und vor dem Körper auf Brusthöhe halten, dann Knie beugen und Richtung Boden führen.



Beine:

Ausfallschritt mit einem Bein auf der Box (Split Squat), dabei wird das hintere Bein auf die Box gelegt, Oberkörper aufrecht halten, das vordere Bein wird in die Kniebeuge gebeugt (90° Winkel), während der hintere Fuß auf der Box bleibt. Das vordere Knie sollte nicht zu weit über die Zehen hinausragen. Der Rücken sollte gerade bleiben. Das Körpergewicht sollte zudem über die Fersen und nicht über die Zehen verteilt sein.



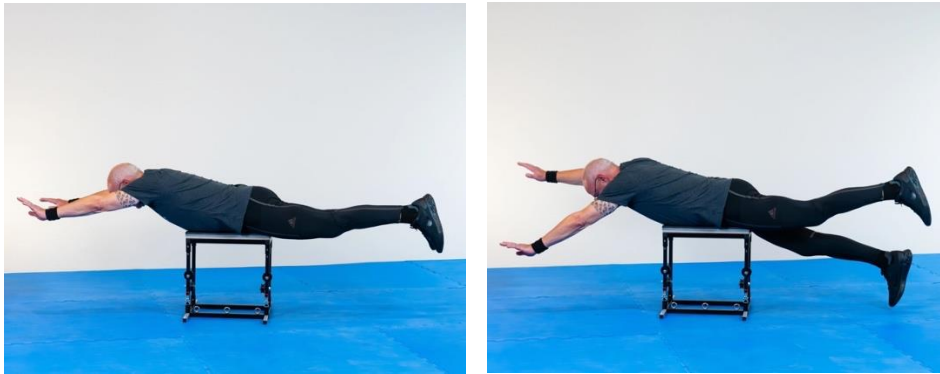
Schulter, Arme, Brust:

Umgedrehte Liegestütze, die Füße sind auf der Box und der Rest des Körpers auf dem Boden, Oberkörper Richtung Boden ziehen und wieder wegdrücken.



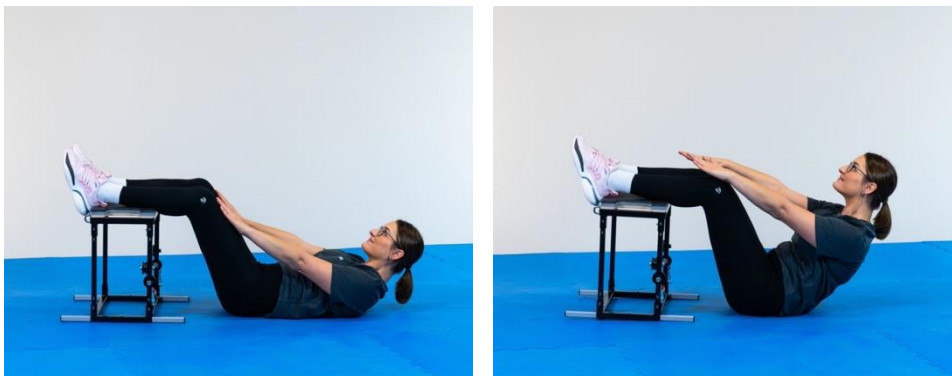
Rumpf, Schulter, Rücken:

Mit dem Bauch auf die Box legen, bei gestreckten Beinen und Armen muss ein Gleichgewicht hergestellt sein. Blick ist Richtung Boden gerichtet, gestreckte Arme und Beine in Paddelbewegung auf und ab bewegen. Kopf nicht überstrecken.



Hüftbeuger, Bauch:

Oberkörper in Rückenlage auf dem Boden, Beine auf die Box legen, Arme vor dem Körper halten oder alternativ vor der Brust kreuzen, Bauchmuskeln anspannen, dann Oberkörper langsam anheben und somit aufrichten. Man kann die Arme auch auf die Oberschenkel legen und an diesen Richtung Knie hochrutschen. Vorsicht: Dabei nicht an den Oberschenkeln festhalten und hochziehen. Das Aufrichten erfolgt nicht durch einen Schwung, darauf ist besonders zu achten.



Arme:

Gerader Stand, Box anheben und halten, Unterarme gradlinig zum Körper ziehen, wenn die Knie bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird der Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt.



Beine, Schulter:

Box stehend in der Hand halten, dann Box vor dem Körper auf Brusthöhe halten und dabei eine Kniebeuge ausführen. Bei der Kniebeuge liegt die Belastung auf den Fersen, Gesäß wird nach hinten/unten bewegt, Oberkörper bleibt dabei aufrecht.



Rumpf, Arme, Beine:

Seitlicher Unterarmstütz auf der Box, Arm dabei auf der Box und die Füße auf dem Boden, die oben liegenden Extremitäten (Arm und Bein) werden gleichzeitig Richtung Decke bewegt. Oberkörper und Unterkörper bilden eine Linie, Körpermitte soll nicht durchhängen.



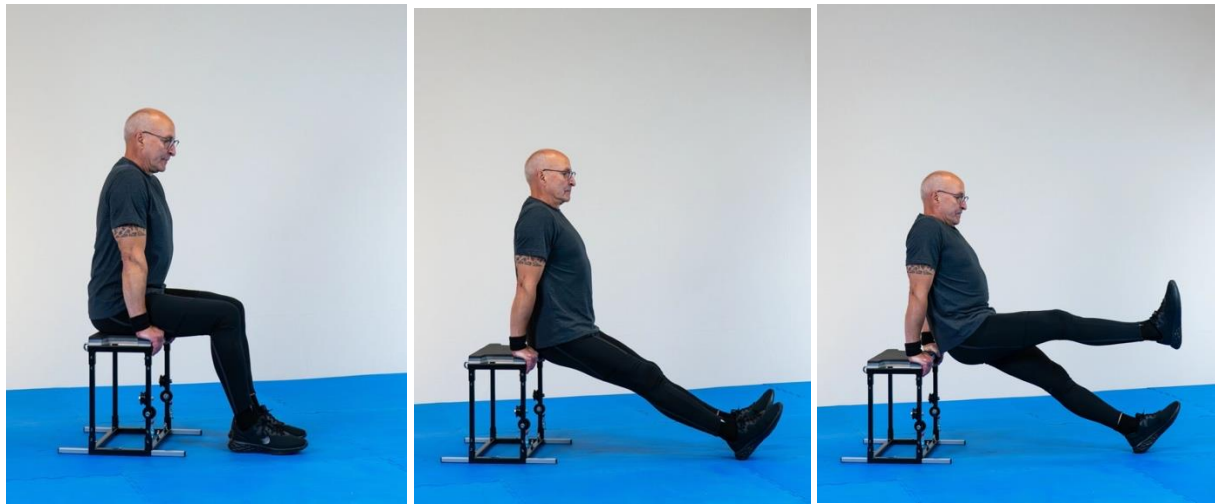
Arme, Brust, Rumpf, Hüftbeuger:

Ausgangsposition Liegestütz, Beine jeweils im Wechsel, seitlich neben der Box heranziehen. Oberkörper und Unterkörper bilden eine Linie, Körpermitte soll nicht durchhängen.



Oberarm, Schulter, Brust, Hüftbeuger, Oberschenkel:

Bank Dips Einbeinig. zuerst auf die Box setzen und die Hände links und rechts neben dem Körper positionieren und die Sitzkante umfassen, mit den Füßen so weit nach vorne gehen, sodass das Gesäß die Sitzfläche verlässt, jetzt Gesäß leicht absenken, indem jeweils 1 Bein gestreckt nach oben gestreckt wird.



Arme, Brust, Beine:

Umgedrehte einbeinige Liegestütze, ein Fuß auf der Box und der Rest des Körpers auf dem Boden, Oberkörper Richtung Boden ziehen und wieder wegdrücken, dabei das eine Bein in der Luft halten. Bei dieser Durchführung Betonung auf die gesamte hintere Muskulatur. Oberkörper und Unterkörper bilden eine Linie, Körpermitte soll nicht durchhängen.

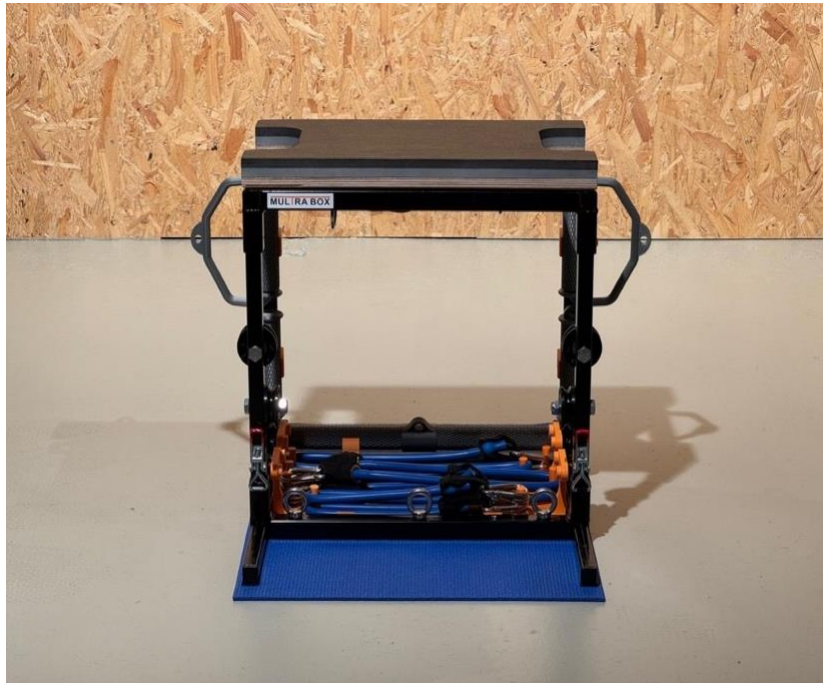


Bauch:

Oberkörper in Rückenlage auf dem Boden, Beine auf die Box legen, Arme seitlich neben dem Körper halten, Bauchmuskeln anspannen, dabei den Oberkörper leicht vom Boden abheben, diese Spannung während der gesamten Durchführung halten und jeweils im Wechsel den Oberkörper nach rechts und links bewegen.



Modul 9 = Training mit Gesamtaufbau- u. Tubes



Bitte auch beachten:

1. Werden die Tubes geradlinig in den Rillen der vorhandenen Führungsrollen gezogen ist die Übung sauber ausgeführt. Bei starker Abweichung zu einem geradlinigen Zug können die Tubes von den Führungsrollen rutschen. In der Regel wird dann die Übung nicht sauber durchgeführt, was auch zu einer Schädigung der Tubes führen kann.
2. Beim Training mit den Tubes am Gerät wird bei einer Zugbelastung als Gegengewicht der Körper an bzw. auf der MulTraBox eingesetzt. Dies erfolgt sitzend oder auch stehend. Bei anhaltender Zugbelastung während einer Übung darf die MulTraBox nicht verlassen werden, da dadurch das Gegengewicht Körper aufgehoben wird und Verletzungsgefahr besteht.

Arme, Schultern, Rücken:

Auf die Box setzen, Zugrichtung nach vorne vor dem Körper, Tubes in die Hand nehmen, gestreckte Arme nach oben ziehen. Bei der Übung darauf achten, dass der Oberkörper aufrecht und gerade ist. Das ermöglicht eine saubere Durchführung. Schulterblätter werden an die Wirbelsäule ran gezogen und fixiert. Dadurch richtest du dich automatisch auf. Dies gilt für alle Übungen.



Rumpf, Arme, Rücken:

Auf die Box setzen, Zugrichtung nach vorne vor dem Körper, Tubes in die Hand nehmen, Unterarme gradlinig zum Körper ziehen, dabei ist die Handinnenfläche zum Körper gerichtet. Das Handgelenk bleibt dabei gerade und wird nicht abgeknickt.



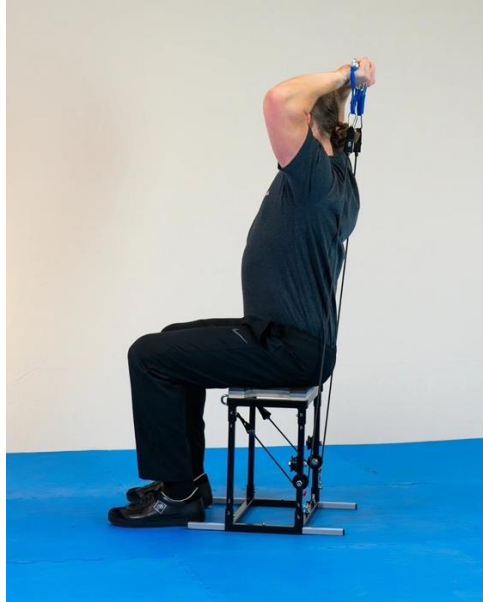
Rumpf, Arme, Schulter:

Auf die Box setzen, Zugrichtung nach vorne vor dem Körper, Tubes in die Hand nehmen, Unterarme anwinkeln (90° im Ellenbogen) und nach oben Richtung Decke führen. Das Handgelenk bleibt dabei gerade und wird nicht abgeknickt.



Arme, Schulter, Rücken:

Auf die Box setzen, Zugrichtung von hinten über dem Kopf. Die Arme so weit anheben, bis Ellenbogen auf Kopfhöhe ist, Arme im 90° Winkel halten und dann die Ellenbogen strecken und wieder anwinkeln. Das Handgelenk bleibt dabei gerade und wird nicht abgelenkt. Übung ist auch mit Langstange gut durchführbar



Seitenansicht



Seitenansicht



Mit Langstange

Arme, Schulter, Rücken:

Auf die Box setzen, Zugrichtung von hinten hinter dem Körper, Tubes in die Hand nehmen, Arme gestreckt lassen und hinter dem Körper nach oben ziehen. Das Handgelenk bleibt dabei gerade und wird nicht abgeknickt.



Rücken, Arme, Schulter, Nacken:

Auf die Box setzen, Zugrichtung von hinten hinter dem Körper, Tubes in die Hand nehmen, Handinnenfläche zeigt zum Körper, Arme leicht anwinkeln, dann die Arme angewinkelt nach oben ziehen. Das Handgelenk bleibt dabei gerade und wird nicht abgeknickt.



Arme, Schulter:

Auf die Box setzen, Zugrichtung von der Seite, Arme gestreckt neben dem Körper bis Schulterhöhe hochziehen. Handinnenfläche zeigt Richtung Boden. Das Handgelenk bleibt dabei gerade und wird nicht abgeknickt.



Arme, Schulter:

Auf die Box setzen, Zugrichtung von der Seite, Arme neben dem Körper auf Brusthöhe anwinkeln, sodass die Handinnenflächen nach vorne zeigen. In dieser Position die Arme Richtung Decke bewegen, bis Ellenbogen gestreckt sind. Handinnenflächen zeigen nach oben.



Arme:

Auf die Box setzen, sodass man am Rand sitzt und sich die Rolle innen zwischen den Beinen befindet, Zugrichtung nach vorne, Oberkörper leicht nach vorne verlagern, Unterarme gradlinig zum Körper ziehen, dabei ist die Handinnenfläche zum Körper gerichtet. Das Handgelenk bleibt dabei gerade und wird nicht abgeknickt.



Arme, Schulter, Rücken:

Ein Bein angewinkelt auf die Box stellen, das andere bleibt fest auf dem Boden (Ausgangsposition Ausfallschritt), Oberkörper wird leicht nach vorne verlagert, Zugrichtung hinter dem Körper, Arme gestreckt lassen und hinter dem Körper nach oben ziehen. Das Standbein leicht gebeugt halten, dadurch spannt man automatisch den Oberschenkel an und gibt dem Bein mehr Stabilität.



Arme, Schulter:

Ein Bein angewinkelt auf die Box stellen, das andere bleibt fest auf dem Boden (Ausgangsposition Ausfallschritt), Oberkörper wird leicht nach vorne verlagert, Zugrichtung hinter dem Körper, den Arm leicht anheben und in dieser Position halten. Dann den Unterarm nach hinten ziehen. Das Standbein leicht gebeugt halten, dadurch spannt man automatisch den Oberschenkel an und gibt dem Bein mehr Stabilität.



Arme, Schulter, Rumpf:

Seitlich auf die Box knien, mit einer Hand am Rahmen festhalten, das andere Bein bleibt auf dem Boden, Zugrichtung nach vorne – bedeutet die innen Rolle wird benötigt. Obere äußere Öse benutzen, Ellenbogen anwinkeln und in dieser Position den Arm nach hinten ziehen. Ganz wichtig für Rumpfstabilität.



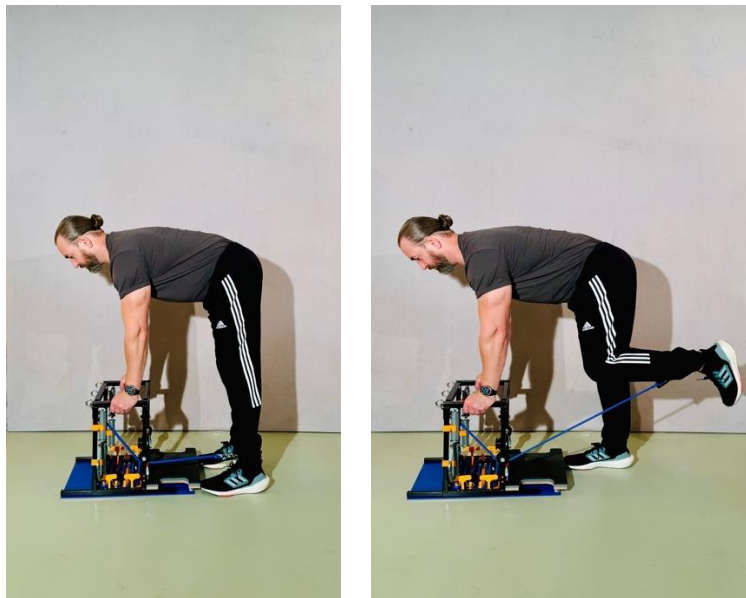
Hüftbeuger, Beine:

Auf die Box setzen, Zugrichtung von vorne, Tubes mit Fußschlaufen um die Füße, jeweils im Wechsel die Unterschenkel anheben und somit die Knie strecken. Bei der Übung darauf achten, dass der Oberkörper aufrecht und gerade ist. Das ermöglicht eine saubere Durchführung. Schulterblätter werden an die Wirbelsäule ran gezogen und fixiert. Damit richtest Du Dich automatisch auf.



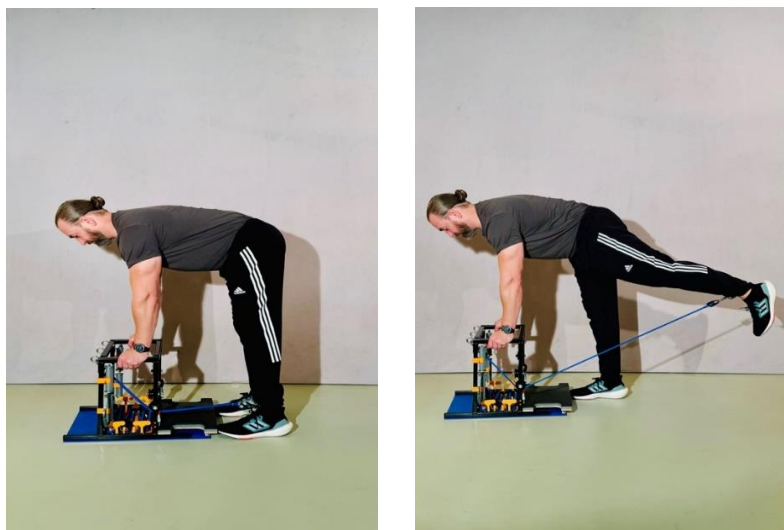
Beine:

Oberkörper nach vorne vorbeugen und mit Händen am Geräterahmen festhalten. Auf die Bodenplatte stellen, bei größeren Personen hinter die Bodenplatte stellen. Beine sind gestreckt, Zugrichtung nach hinten oben, Fußschleife um einen Fuß und mit der Ferse Richtung Gesäß ziehen. Bei der Übung keinen Rundrücken machen oder ins Hohlkreuz gehen. Oberkörper/Rücken bleibt bei der Übung gerade.



Beine:

Oberkörper nach vorne vorbeugen und mit Händen am Geräterahmen festhalten. Auf die Bodenplatte stellen, bei größeren Personen hinter die Bodenplatte stellen. Die Beine sind gestreckt. Zugrichtung nach hinten, Fußschleife um einen Fuß und das Bein gestreckt nach hinten ziehen. Bei der Übung keinen Rundrücken machen oder ins Hohlkreuz gehen. Oberkörper/Rücken bleibt bei der Übung gerade



Rumpf, Beine:

Seitlich zur Box auf die Bodenplatte stellen, Zugrichtung nach vorne – allerdings seitliche Beinarbeit, Fußschleife um ein Bein (Spielbein), das andere ist das Standbein, Spielbein gestreckt vom Körper abspitzen. Gestreckte Arme dabei neben dem Körper stabil halten Oberkörper aufrecht und gerade halten. Nicht mitbewegen, sondern fix halten. Diese Übung eignet sich auch als Gleichgewichtsübung.



Rücken, Rumpf, Schulter, Beine:

Vor die Box auf die Bodenplatte stellen, Zugrichtung nach hinten, aufrechter Stand, Arme gestreckt hinter dem Körper nach oben ziehen und gleichzeitig eine Kniebeuge durchführen, Handinnenflächen zeigen nach hinten.



Rücken, Schulter, Arme:

Vor die Box auf die Bodenplatte stellen, Zugrichtung nach hinten, Knie leicht gebeugt, dann die Arme angewinkelt hinter dem Körper nach oben ziehen.



Rumpf, Schulter (Rotatorenmanschette):

Rotation Schulter, seitlich zur Box auf die Bodenplatte stellen, Zugrichtung seitlich, aufrechter Stand, Tube in eine Hand nehmen, Arm 90° anwinkeln und am Oberkörper fixiert lassen, jetzt den Arm nach außen bewegen. Das Handgelenk bleibt dabei gerade und wird nicht abgeknickt.



Rumpf, Arme:

Mit dem Rücken zur Box auf die Bodenplatte stellen, Zugrichtung nach vorne, Tubes in die Hand und mit angewinkelten Armen die Unterarme gradlinig zum Körper ziehen. Das Handgelenk bleibt dabei gerade und wird nicht abgeknickt.



Rumpf, Schulter:

Mit dem Rücken zur Box auf die Bodenplatte stellen, Zugrichtung nach vorne, Knie leicht gebeugt, Tubes in die Hand, gestreckte Arme vor dem Körper anheben, Handinnenflächen zeigen nach oben.



Rumpf, Arme, Rücken, Beine:

Vor die Box auf die Bodenplatte stellen, Zugrichtung von unten nach oben, Tubes in die Hand nehmen, dann eine Kniebeuge durchführen. Bei der Kniebeuge liegt die Belastung auf den Fersen, Knie nicht über Fußspitzen, Gesäß wird nach hinten/unten bewegt, Oberkörper bleibt dabei aufrecht. Übung ist auch mit der Langstange umsetzbar.



Rumpf, Schulter, Nacken:

Vor die Box auf die Bodenplatte stellen, Zugrichtung seitlich, aufrechter Stand, Tubes in die Hand nehmen, Arme gestreckt seitlich vom Körper nach oben ziehen. Wenn die Knie bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird der Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt. Beide Varianten sind somit möglich.



Modul 10 = Zirkeltraining -mit Tubes und Basisaufbau-

Allgemeine Info zum Zirkeltraining

Zirkeltraining ist ein Trainingsmodel, mit dem man sowohl Kraft als auch Ausdauer aufbauen kann. Es eignet sich besonders für Personen die intensiv, abwechslungsreich, mit zeitlicher Begrenzung trainieren und schnelle Ergebnisse erzielen wollen.

Zirkeltraining fördert die Fettverbrennung, steigert den Kraftzuwachs und verbessert die allgemeine Fitness. Es ist für jeden geeignet.

Unsere beiden Zirkel bestehen aus je 10 Übungen, die nacheinander ausgeführt werden.

Bei der Durchführung der einzelnen Übung legen Sie fest, ob Sie

- bei jeder Übung mit einer bestimmten Zeit, normalerweise 30-40 Sekunden, oder
- ob Sie mit einer bestimmten Anzahl von Wiederholungen z.B. 10-25, arbeiten wollen

Zwischen den Übungen sollten Sie feste, immer gleich lange Pausen einlegen, ca. 20-30 Sekunden. Wenn Sie mehrere Durchgänge durchführen, legen Sie dazwischen Pausen von 1 bis 3 Minuten fest.

Wenn Sie keine Erfahrung mit dieser Trainingsform haben, tasten Sie sich langsam an ein Zirkeltraining heran. Starten Sie vor jedem Zirkeltraining mit einem Warm Up.

Das reine Zirkeltraining dauert so je nach Ausprägung 20 bis 40 Minuten für 2-3 Zirkeldurchgänge.

Tipp:

Legen Sie die Tubes vor dem Zirkel bereit, bzw. Klicken Sie die Tubes bereit am Gerät fest und legen die Tubes so hin, dass alle Übungen ohne Störung abgehalten werden können.

Übung 1

Arme, Schulter:

Tube hinter dem Kopf auf Nackenhöhe. Angewinkelte Arme ausstrecken. Wenn die Knie & Hüfte bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird die Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt. Dadurch hat man einen stabileren Stand.



Übung 2

Hüftbeuger, Bauch, Beine:

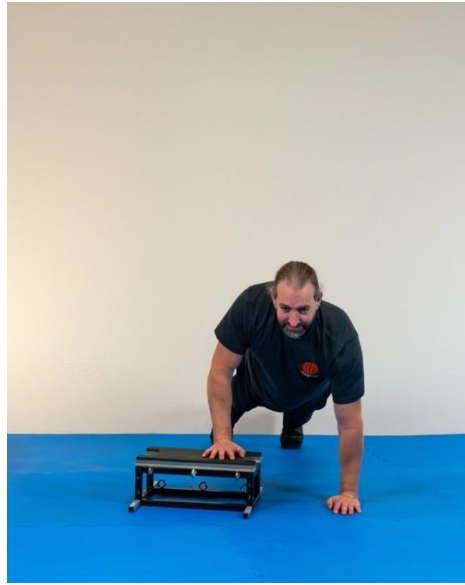
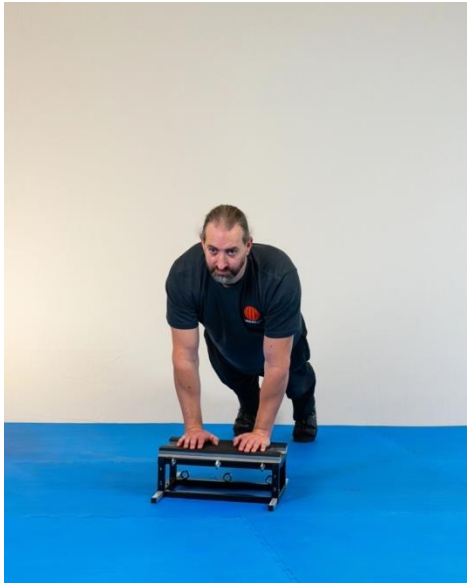
Auf die Box setzen, sodass die Beine frei sind, mit den Händen seitlich festhalten, Beine sind gestreckt und bleiben während der Durchführung gestreckt, Zehenspitzen zu sich ran ziehen, jeweils im Wechsel die Beine Richtung Decke bewegen und Oberkörper dabei aufrecht halten. Oberkörper aufrecht halten, Gewicht auf Gesäß und Oberschenkel heben von der Box ab.



Übung 3

Brust, Arme, Rumpf:

Ausgangsposition wie vorher und jeweils im Wechsel mit der Hand den Boden antippen. Oberkörper und Unterkörper müssen eine Linie bilden. Körpermitte soll nicht durchhängen.



Übung 4

Rumpf, Hüftbeuger:

Bauch Mountain Climber, Handstütz auf dem Basisaufbau, Beine jeweils im Wechsel zur Brust ziehen.



Übung 5

Beine:

Auf die Box springen, Schwung holen, indem man von einer gebeugten Position startet und sich dann hochdrückt. Während der Übung nicht auf die Box schauen, sondern lieber nach vorne. Der Respekt vor der Boxhöhe wird so leichter überwunden und Sie haben mehr Konzentration für das explosive Abspringen und das sichere Landen.



Übung 6

Rumpf, Bauch:

Seitlicher Unterarmstütz auf dem Basisaufbau, Arm dabei auf der Box und die Füße auf dem Boden, die oben liegenden Extremitäten (Arm und Bein) werden gleichzeitig Richtung Decke bewegt. Oberkörper und Unterkörper bilden eine Linie, Körpermitte soll nicht durchhängen.



Übung 7

Schulter, Arme, Brust:

Achtung! 2 Möglichkeiten.

Bank Dips, zuerst auf die Box setzen und die Hände links und rechts neben dem Körper positionieren und die Sitzkante umfassen, mit den Füßen so weit nach vorne gehen, sodass das Gesäß die Sitzfläche verlässt, die Knie leicht gebeugt, jetzt Gesäß absenken. Einfacher ist es, wenn die Knie gebeugt sind, für Fortgeschrittene gestreckt lassen.



Möglichkeit 1



Möglichkeit 2

Übung 8

Arme, Schulter, Nacken:

Übung mit zwei Tubes, auf die Box stellen, aufrechte Position im stabilen Stand, Tubes seitlich in die Hand nehmen, gestreckte Arme gleichzeitig seitlich anheben und wieder absenken. Handgelenke gerade halten und nicht abknicken. Schulter nicht Richtung Ohren ziehen. Handrücken zeigt nach oben.



Übung 9

Rücken, Nacken:

Mit dem Bauch auf die Box legen, Beine und Arme frei im Überhang, Blick ist Richtung Boden gerichtet, Arme und Beine in Paddelbewegung auf und ab bewegen. Kopf nicht überstrecken, sondern mit dem Blick auf den Boden. Diese Kopfstellung während der Durchführung halten.



Übung 10

Beine, Rumpf, Schulter:

Auf die Box stellen, Tubes in die Hand nehmen, Knie und Hüfte beugen (eine Kniebeuge machen) und dabei die gestreckten Arme vor dem Körper nach oben ziehen. Beim in die Hocke gehen, liegt die Belastung auf den Fersen, Gesäß nach hinten unten bewegen, Oberkörper aufrecht und nicht nach vorne kippen.



Modul 10 = Zirkeltraining -mit Gesamtaufbau-

Übung 1

Brust, Arme:

Liegestütz auf dem Gesamtaufbau, Arme schulterbreit platzieren, den ganzen Körper anspannen, sodass die Körpermitte nicht durchhängt und diese Spannung während der Durchführung halten, Oberkörper Richtung Basisaufbau ziehen und wieder wegdrücken. Oberkörper und Unterkörper müssen eine Linie bilden.



Übung 2

Rumpf, Bauch, Hüftbeuger:

Auf die Box setzen, mit den Händen am Rand festhalten, Beine sind gestreckt und eine Paddel Bewegung ausführen (jeweils im Wechsel die Beine Richtung Decke heben), Oberkörper dabei leicht nach hinten lehnen.



Übung 3 (nach der Hälfte der Zeit Bein wechseln)

Beine, Rumpf:

Seitlich zur Box stellen, ein Bein gestreckt auf die Box legen, das andere bleibt auf dem Boden, aufrechte Körperhaltung, mit dem auf dem Boden stehenden Bein eine Kniebeuge durchführen und die Arme gestreckt vor dem Körper anheben.



Übung 4

Arme, Schulter, Brust:

Bank Dips, zuerst auf die Box setzen und die Hände links und rechts neben dem Körper positionieren und die Sitzkante umfassen, mit den Füßen so weit nach vorne gehen, sodass das Gesäß die Sitzfläche verlässt, die Knie leicht gebeugt, jetzt Gesäß absenken. Einfacher ist es, wenn die Knie gebeugt sind, für Fortgeschrittene gestreckt lassen.



Übung 5

Bauch:

Oberkörper in Rückenlage auf dem Boden, Beine auf die Box legen, Arme seitlich neben dem Körper halten, Bauchmuskeln anspannen, dabei den Oberkörper leicht vom Boden abheben, diese Spannung während der gesamten Durchführung halten und jeweils im Wechsel den Oberkörper nach rechts und links bewegen.



Übung 6

Rumpf, Arme, Rücken, Beine:

Vor die Box auf die Bodenplatte stellen, Zugrichtung von unten nach oben, Tubes in die Hand nehmen, dann eine Kniebeuge durchführen. Bei der Kniebeuge liegt die Belastung auf den Fersen, Knie nicht über Fußspitzen, Gesäß wird nach hinten/unten bewegt, Oberkörper bleibt dabei aufrecht.



Übung 7

Rücken, Schulter, Arme:

Vor die Box auf die Bodenplatte stellen, Zugrichtung nach hinten, Knie leicht gebeugt, dann die Arme angewinkelt hinter dem Körper nach oben ziehen.



Übung 8

Rumpf, Schulter, Rücken:

Mit dem Bauch auf die Box legen, bei gestreckten Beinen und Armen muss ein Gleichgewicht hergestellt sein. Blick ist Richtung Boden gerichtet, gestreckte Arme und Beine in Paddelbewegung auf und ab bewegen. Kopf nicht überstrecken.



Übung 9

Schulter, Bauch, Rumpf:

Plank (Unterarmstütz) auf dem Gesamtaufbau, Arme schulterbreit platzieren, den ganzen Körper anspannen, sodass die Körpermitte nicht durchhängt, diese Position halten Oberkörper und Unterkörper müssen eine Linie bilden.



Übung 10

Rumpf, Schulter, Beine:

Mit dem Rücken zur Box auf die Bodenplatte stellen, Zugrichtung nach vorne, Knie leicht gebeugt, Tubes in die Hand, gestreckte Arme vor dem Körper anheben, Handinnenflächen zeigen nach oben.

