

Trainieren mit der

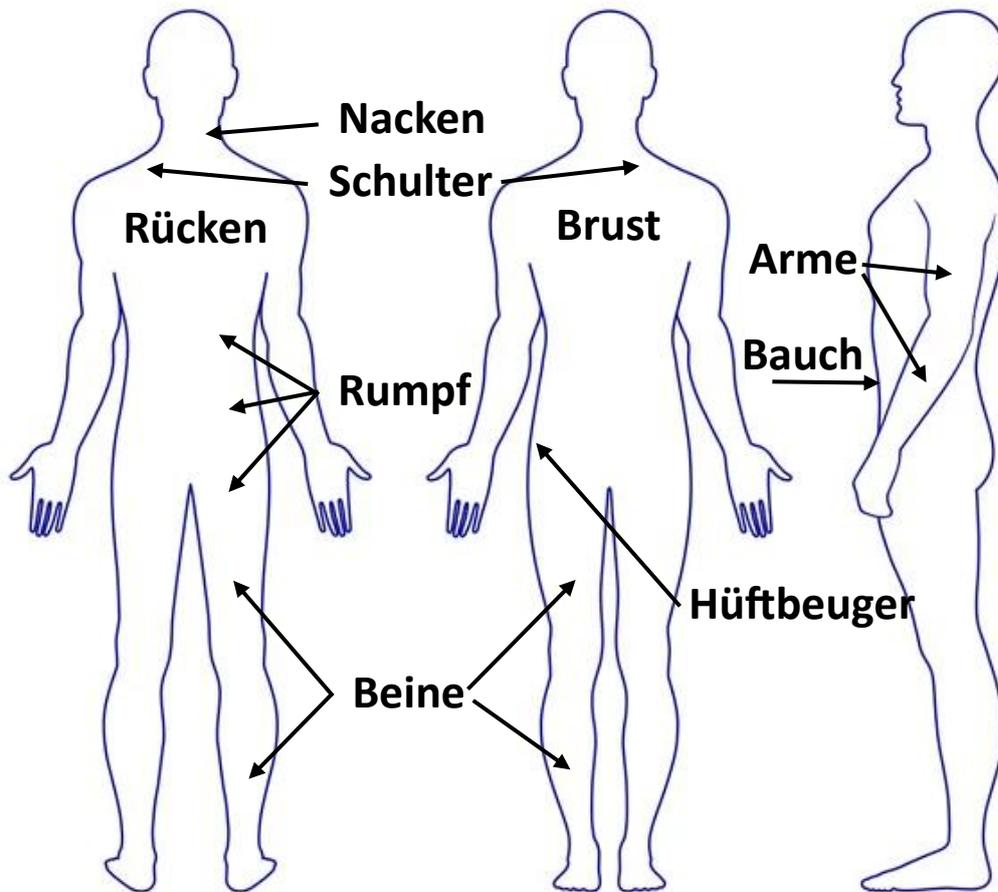
MULTRA BOX[®]

nach Muskelgruppen



KREST KONZEPT
GmbH

Muskelgruppen



Bei den zahlreichen Übungsmöglichkeiten mit der MULTRA BOX und den Tubes haben wir rund 120 Übungen ausgewählt. Anhand den oben aufgeführten Muskelgruppen sind die Bewegungsabläufe bildlich dargestellt und beschrieben. Da Übungen auch mehrere Muskelgruppen ansprechen, können diese auch mehrfach dargestellt sein.

Muskelgruppen	ab Seite
Nacken	5
Schulter	11
Arme	36
Rücken	62
Brust	69
Bauch	76
Rumpf	84
Hüftbeuger	104
Beine	110

Wichtige Hinweise:

Alle Übungen müssen mit Bedacht und guter Körperhaltung durchgeführt werden.

Das Training sollte klassisch abgehalten werden.

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

Zahlreiche Warm Up und Cool Down-Übungen sind im Katalog „Module“ dargestellt.

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

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.

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.

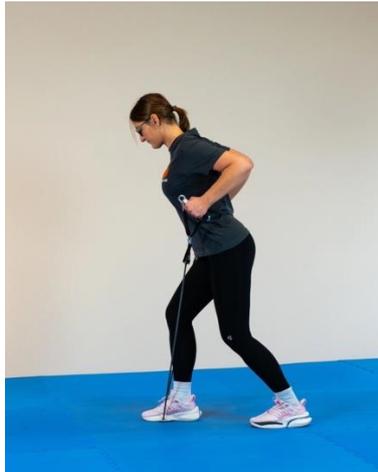
Beim Training mit den Tubes am Gerät wird bei einer Zugbelastung als Gegengewicht der Körper an bzw. auf der MULTRA BOX eingesetzt. Dies erfolgt sitzend oder auch stehend. Bei anhaltender Zugbelastung während einer Übung darf die MulTraBox nicht verlassen werden, da dadurch das Gegengewicht Körper aufgehoben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

Mit den 3 beigefügten 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.

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.

Übungen für den Nacken

Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Nacken	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. Wenn die Knie & Hüfte bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird die Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Nacken	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Nacken	Mit beiden Füßen auf den Tube stellen, Griffe in die Hand nehmen, Schulter nach hinten, Arme gestreckt lassen und Schultern nach oben ziehen.	Wenn die Knie & Hüfte bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird die Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt. Dadurch hat man einen stabileren Stand.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



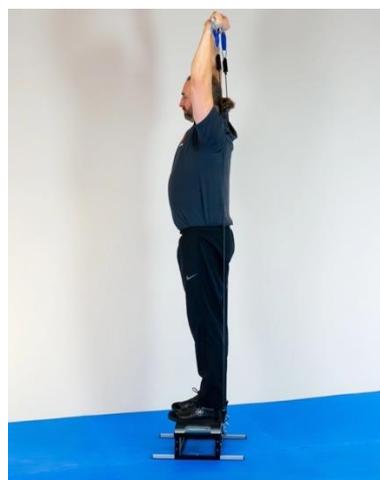
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Nacken	Übung mit zwei Tubes, auf die Box stellen, aufrechte Position im stabilen Stand, Tubes seitlich in die Hand nehmen, gestreckte Arme gleichzeitig seitlich anheben und wieder absenken.	Handgelenke gerade halten und nicht abknicken. Schulter nicht Richtung Ohren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



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Nacken	Auf die Box stellen, aufrechte Position im stabilen Stand, die gestreckten Arme seitlich neben dem Körper, Schulter nach hinten und nur die Schultern Richtung Ohr bewegen und wieder absenken.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Übungen für die Schulter

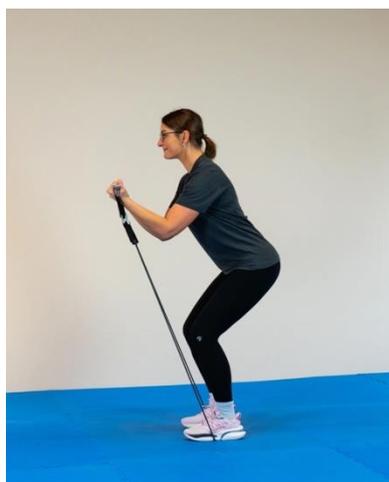
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	Angewinkelte Arme (90° Stellung) auf Schulterhöhe, Tube hinter dem Kopf, Ellenbogen strecken.	Wenn die Knie & Hüfte bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird die Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt. Dadurch hat man einen stabileren Stand.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



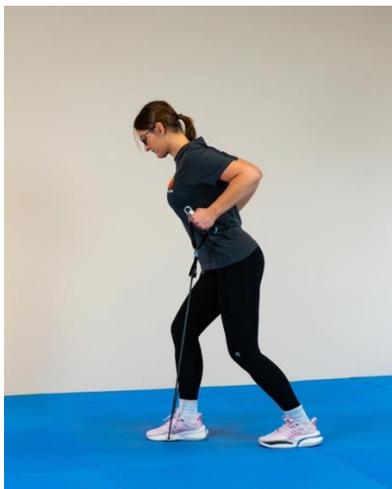
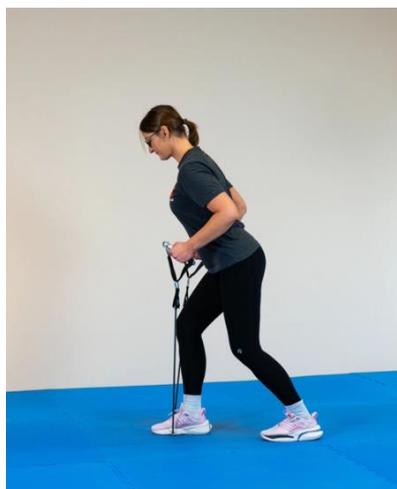
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	Mit den Füßen auf den stellen. Körper geht in die Hocke, gleichzeitig wird der Tube nach oben gezogen, bis die Arme gestreckt sind. Beim Aufrichten den Tube wieder nach unten entspannen.	Beim in die Hocke gehen liegt die Belastung auf den Fersen, Gesäß nach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



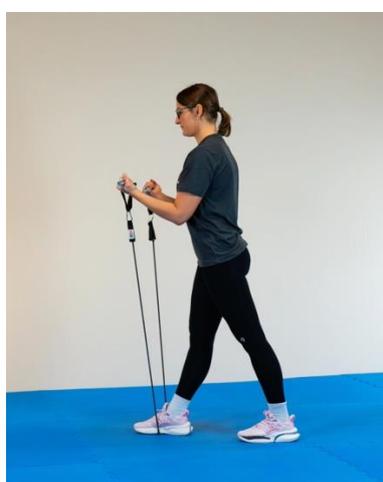
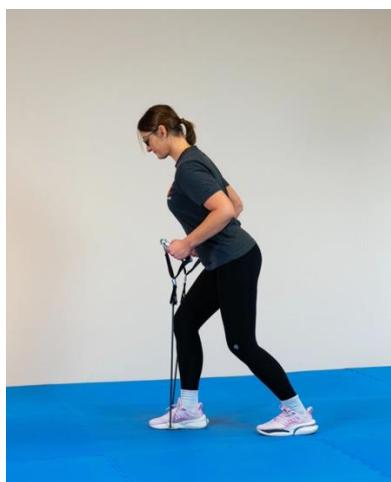
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	Mit einem Fuß auf den Tube stellen, eine Tubeseite wird hinter dem Körper geführt. Arme anwinkeln und Richtung Decke strecken.	Handgelenke gerade halten und nicht abknicken. Wenn die Knie & Hüfte bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird die Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt. Dadurch hat man einen stabileren Stand.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	Mit einem Fuß auf den 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. Wenn die Knie & Hüfte bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird die Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt. Dadurch hat man einen stabileren Stand.



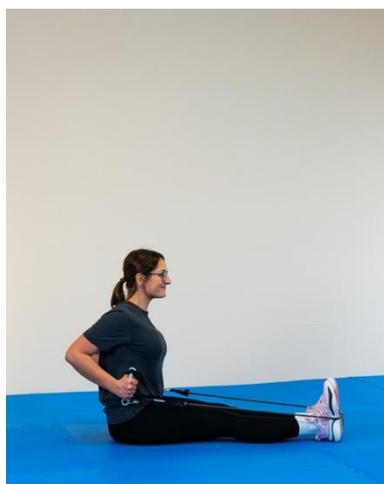
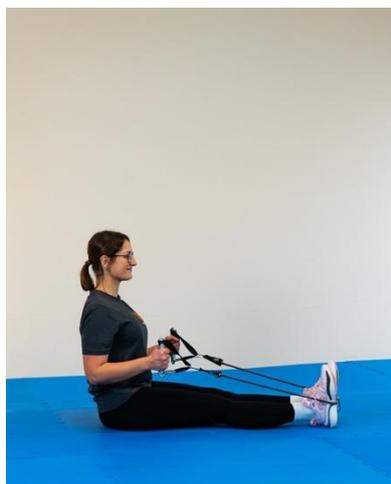
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	Mit einem Fuß auf den Tube stellen, Arme auf Schulterhöhe mit gestreckten Ellenbogen anheben.	Handgelenke gerade halten und nicht abknicken, Schultern nicht Richtung Ohren ziehen. Handrücken zeigt nach oben. Wenn die Knie & Hüfte bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird die Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt. Dadurch hat man einen stabilen Stand.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	Mit beiden Füßen auf den Tube stellen, Griffe in die Hand nehmen, Arme gestreckt lassen und Schultern nach oben ziehen.	Wenn die Knie & Hüfte bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird die Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt. Dadurch hat man einen stabileren Stand.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	Umgedrehte Liegestütze, diesmal sind die Füße auf dem Basisaufbau und der Rest des Körpers auf dem Boden, Oberkörper Richtung Boden ziehen und wieder wegdrücken.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	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.



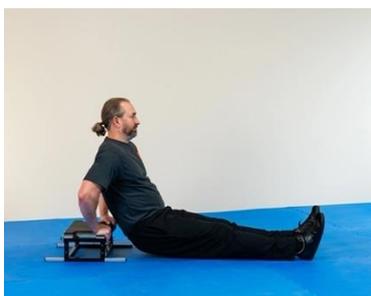
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	Stand auf der Box, Oberkörper aufrecht halten, Arme gestreckt seitlich vom Körper auf Schulterhöhe anheben, diese Position halten und jeweils ein Bein gestreckt seitlich vom Körper abspitzen.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	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.	Für Fortgeschrittene die Knie gestreckt lassen wie Variante 2.



Variante 1



Variante 2

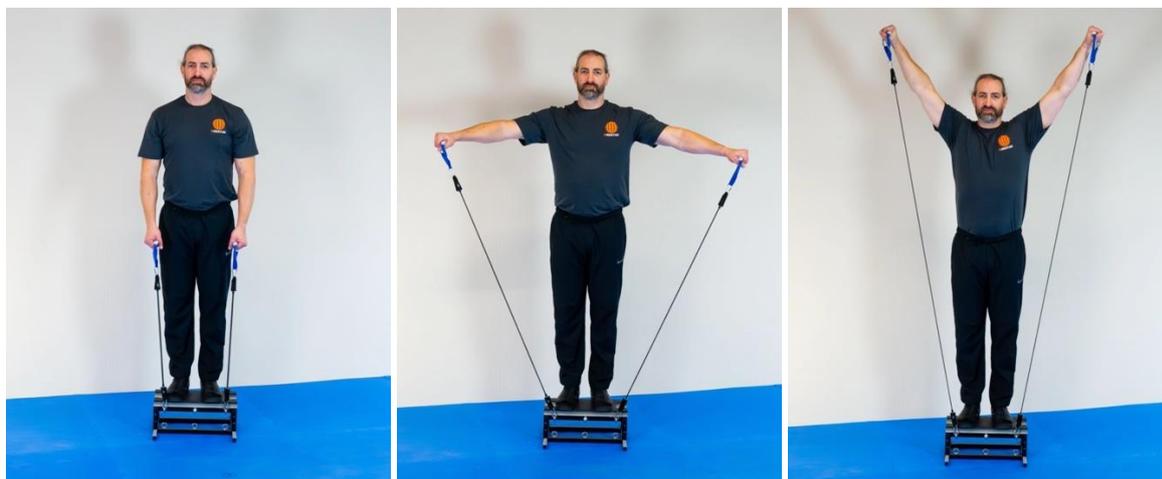
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	Aufrechte Position im stabilen Stand, die Box festhalten und mit gestreckten Armen auf und ab bewegen.	Wenn die Knie & Hüfte bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird die Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt. Dadurch hat man einen sicheren Stand.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	Rotation der Schulter. Auf die Box stellen, aufrechte Position im stabilen Stand, FüÙe 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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	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.



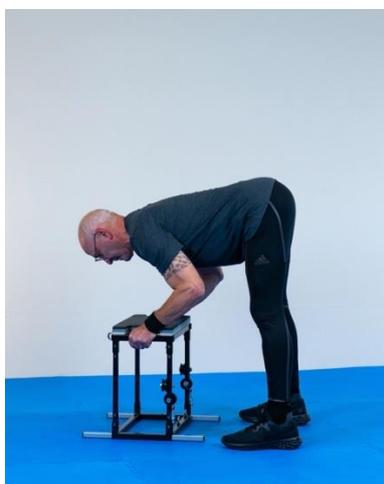
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	Auf die Box stellen, Tubes in die Hand nehmen, Knie und Hüfte beugen (eine Kniebeuge machen) und dabei die gestreckten Arme vor dem Körper nach oben ziehen.	Beim in die Hocke gehen, liegt die Belastung auf den Fersen, Gesäß nach hinten unten bewegen, Oberkörper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



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	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.



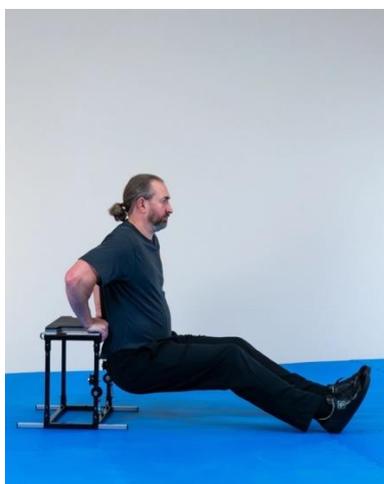
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	Oberkörper vorbeugen, mit den Händen seitlich an der Box festhalten, Oberkörper ran ziehen und wieder hochdrücken.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	Split Squats, Ausgangsposition ist der Ausfallschritt, Box als Gewicht nutzen und vor dem Körper auf Brusthöhe halten, dann Knie beugen und Richtung Boden führen.	Gut für die Balance und Koordination.



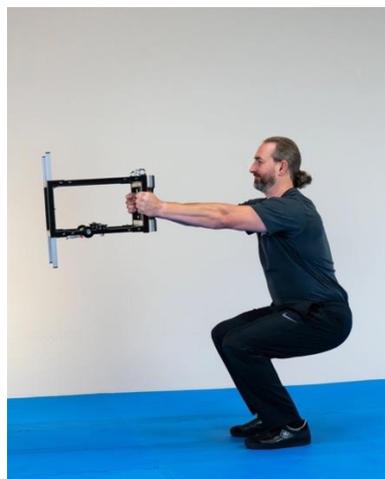
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	Umgedrehte Liegestütze, die Füße sind auf der Box und der Rest des Körpers auf dem Boden, Oberkörper Richtung Boden ziehen und wieder wegdrücken.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	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, Blick Richtung Boden.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	Ausgangsposition Kniebeuge, gleichzeitig 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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	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 abgeknickt.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	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.



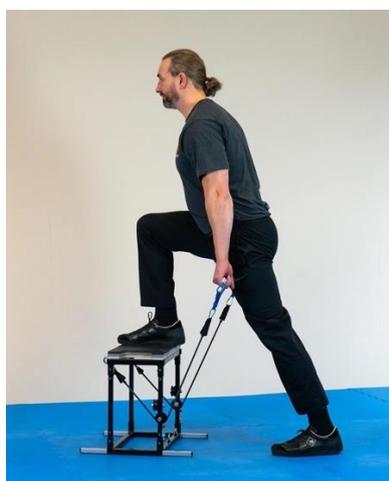
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	Auf die Box setzen, Zugrichtung von der Seite, Arme gestreckt neben dem Körper bis Schulterhöhe hochziehen. Handinnenfläche zeigt Richtung Boden.	Das Handgelenk bleibt dabei gerade und wird nicht abgeknickt.



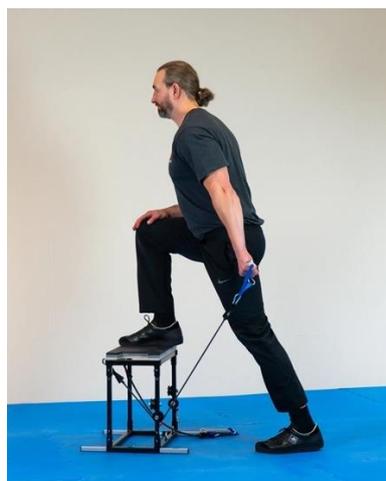
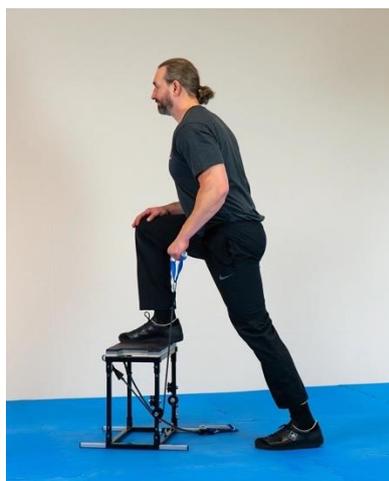
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	Auf die Box setzen, Zugrichtung von der Seite, Arme neben dem Körper auf Brusthöhe anwinkeln, sodass die Handinnenflächen nach vorne zeigen. In dieser Position die Arme Richtung Decke bewegen, bis Ellenbogen gestreckt sind.	Handinnenflächen zeigen nach oben.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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, 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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	Vor die Box auf die Bodenplatte stellen, Zugrichtung nach hinten, Knie leicht gebeugt, dann die Arme angewinkelt hinter dem Körper nach oben ziehen.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Schulter	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.



Übungen für die Arme

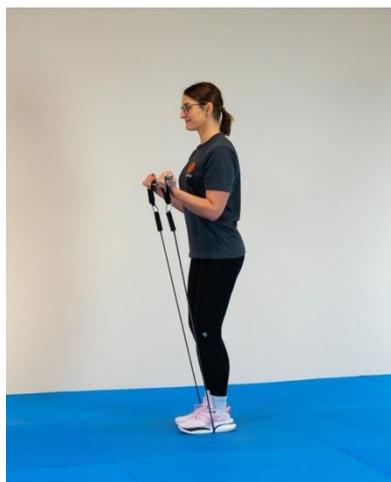
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Angewinkelte Arme (90° Stellung) auf Schulterhöhe, Tube hinter dem Kopf, Ellenbogen strecken.	Wenn die Knie & Hüfte bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird die Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt. Dadurch hat man einen stabileren Stand.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



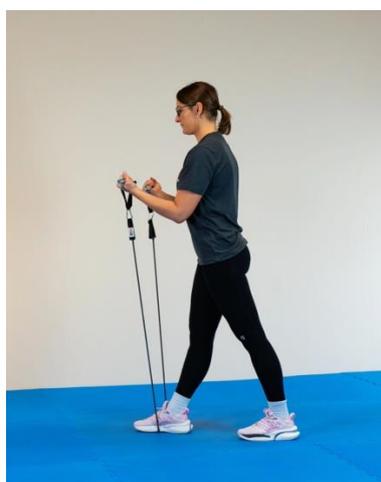
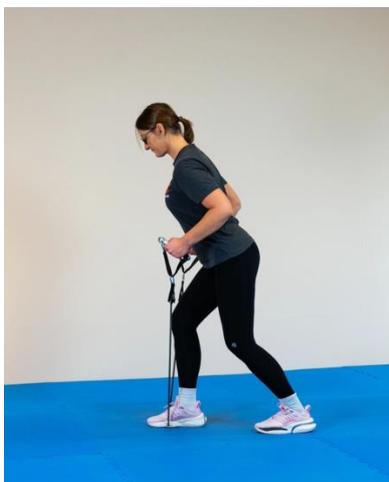
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Mit den Füßen auf den Tube stellen. Körper geht in die Hocke, gleichzeitig wird der Tube nach oben gezogen, bis die Arme gestreckt sind. Beim Aufrichten Tube wieder nach unten entspannen.	Beim in die Hocke gehen liegt die Belastung auf den Fersen, Gesäß nach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



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	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. Wenn die Knie & Hüfte bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird die Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt. Dadurch hat man einen stabileren Stand.



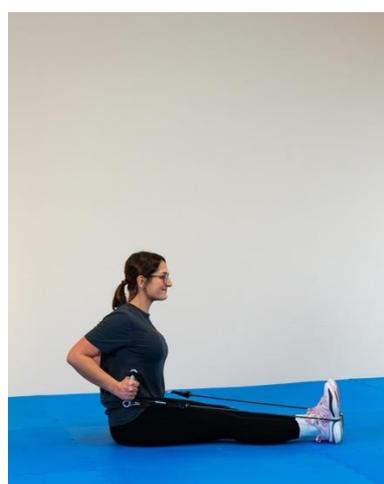
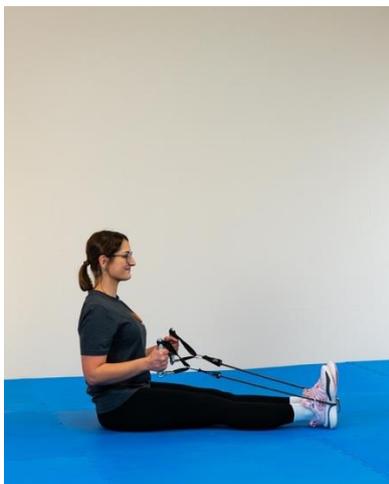
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Mit einem Fuß auf den Tube stellen, Oberarme am Körper fixieren. Unterarme 90 Grad zu den Oberarmen. In dieser konstanten Winkelstellung Tube nach oben ziehen.	Handgelenke gerade halten und nicht abknicken. Wenn die Knie & Hüfte bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird die Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt. Dadurch hat man einen stabileren Stand.



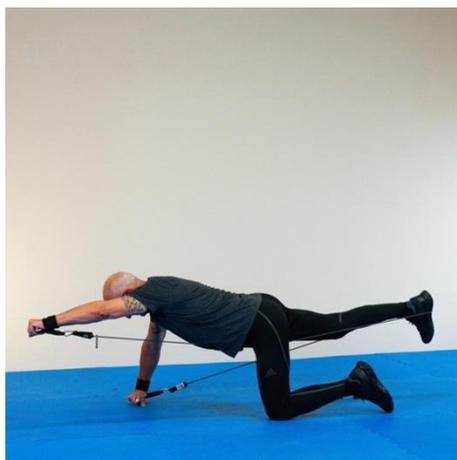
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Mit den Füßen auf den Tube stellen, Griffe in die Hand nehmen, Arme bleiben gestreckt und werden vor dem Körper bis zur Schulter hochgezogen.	Handgelenke gerade halten und nicht abknicken, Schultern nicht Richtung Ohren ziehen. Handrücken zeigt nach oben.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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/4-Füßlerstand.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Liegestütze auf dem Basisaufbau, Stützposition halten und jeweils im Wechsel mit der Hand den Boden antippen.	Oberkörper und Unterkörper müssen eine Linie bilden. Körpermitte soll nicht durchhängen.



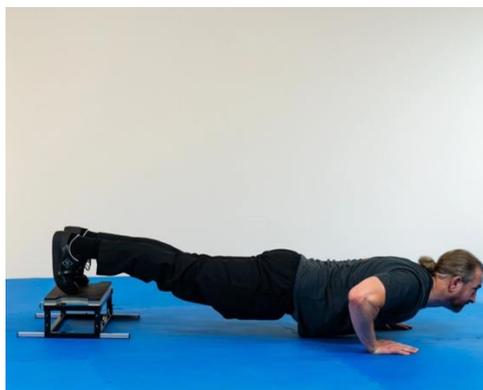
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Ausgangsposition Liegestütze, diese Position halten und die Ferse jeweils im Wechsel Richtung Gesäß bewegen.	Oberkörper und Unterkörper müssen eine Linie bilden. Körpermitte soll nicht durchhängen.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Ausgangsposition Liegestütze, 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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Umgedrehte Liegestütze, diesmal sind die Füße auf dem Basisaufbau und der Rest des Körpers auf dem Boden, Oberkörper Richtung Boden ziehen und wieder wegdrücken.	.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	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.



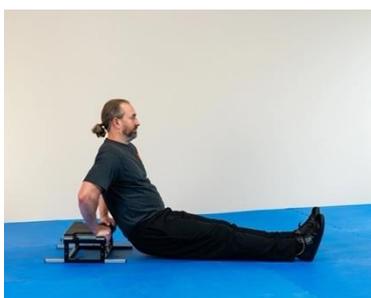
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Seitlicher Unterarmstütz auf dem Basisaufbau, Arm dabei auf der Box und die Füße auf dem Boden, diese Position für eine gewisse Zeit halten.	Oberkörper und Unterkörper bilden eine Linie, Körpermitte soll nicht durchhängen.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	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.	Für Fortgeschrittene die Knie gestreckt lassen wie Variante 2.



Variante 1



Variante 2

Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Aufrechte Position im stabilen Stand, die Box festhalten und über den Kopf heben, Ellenbogen hinter dem Kopf beugen und wieder strecken.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Übung mit zwei Tubes, Oberarme am Körper fixieren. Unterarme gradlinig zum Körper ziehen.	Handgelenke gerade halten und nicht abknicken.



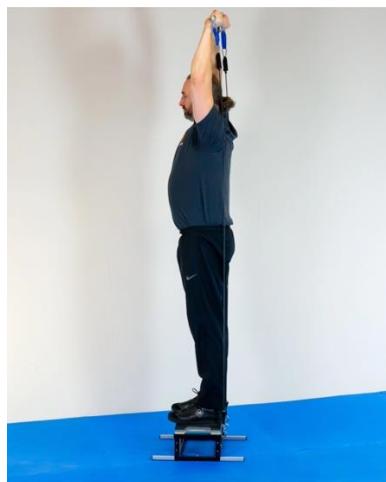
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Ein Bein auf die Box stellen, in eine Schrittstellung gehen, aufrechte Position des Oberkörpers. Tubes in die Hand nehmen und mit gestreckten Ellenbogen, die Arme neben dem Körper nach hinten ziehen.	Das Hauptgewicht liegt auf dem vorderen Bein. Handinnenflächen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



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Auf die Box stellen, aufrechte Position im stabilen Stand, Zugrichtung von hinten über dem 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.



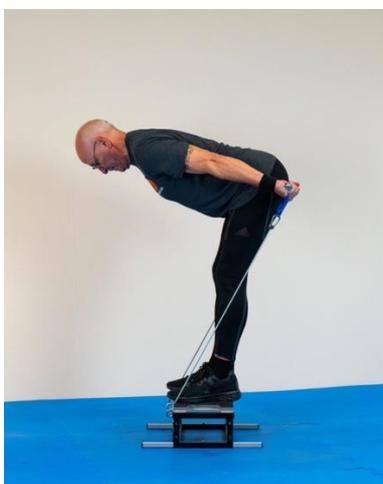
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Auf die Box stellen, aufrechte Position im stabilen Stand, Zugrichtung von vorne, Arme gestreckt gleichzeitig neben dem Körper nach hinten ziehen.	Handgelenke gerade halten, Handinnenflächen zeigen nach hinten.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



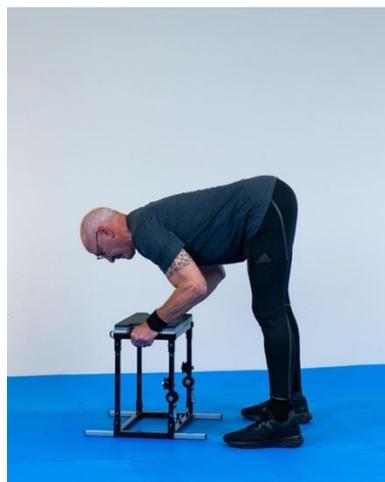
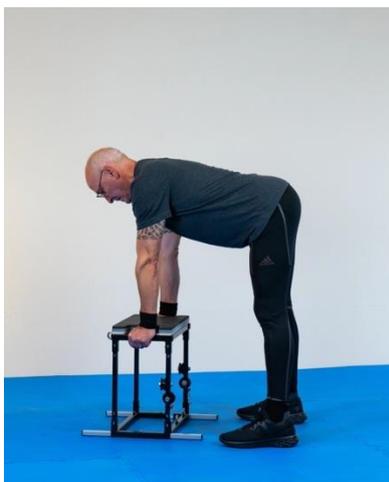
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Auf Box stellen, Knie leicht gebeugt, Oberkörper nach vorne verlagern (90° Winkel in der Hüfte), Rücken gerade halten, Tubes in die Hand nehmen, gestreckte Arme neben dem Körper nach hinten ziehen.	Wenn die Knie bei der Übung leicht gebeugt werden, wird der Oberschenkel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



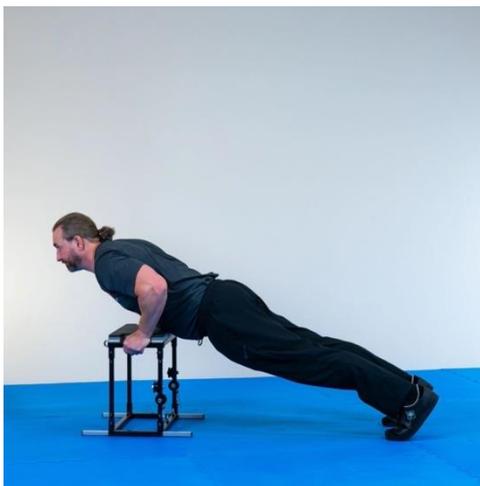
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Ausgangsposition ähnlich wie 3.13, auf Box stellen, Tubes in die Hand nehmen, Arme nach oben ziehen und dabei ein Bein nach vorne anheben und halten.	Das Standbein leicht gebeugt halten, dadurch spannt man den Oberschenkel an und gibt dem Bein mehr Stabilität.



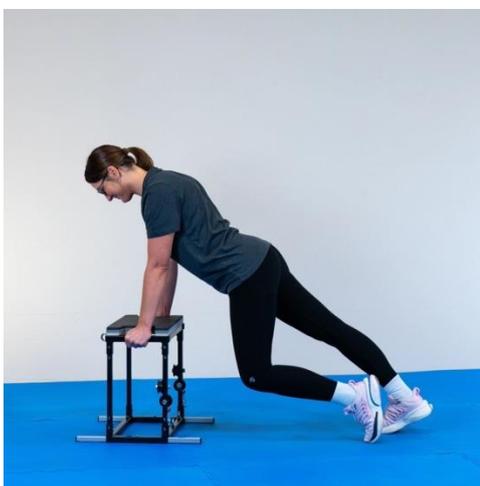
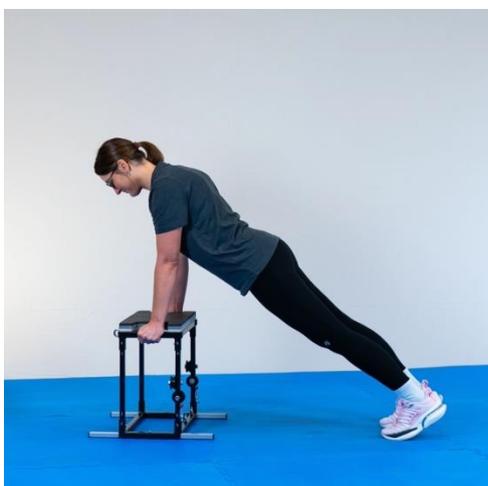
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Oberkörper vorbeugen, mit den Händen seitlich an der Box festhalten, Oberkörper ran ziehen und wieder hochdrücken.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Ausgangsposition Liegestütz, Beine erst gestreckt, Fuß von Beugung in Streckung = dabei im Wechsel das Knie Richtung Boden bewegen.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	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.



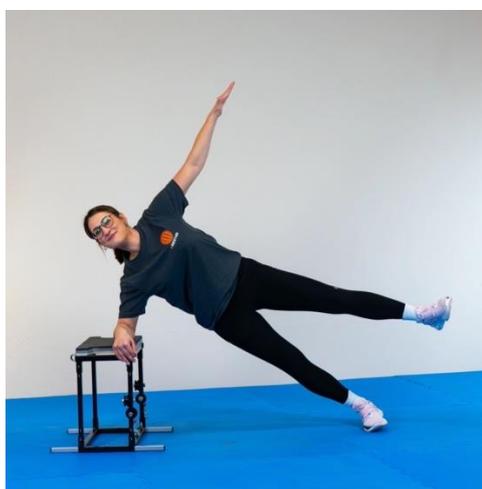
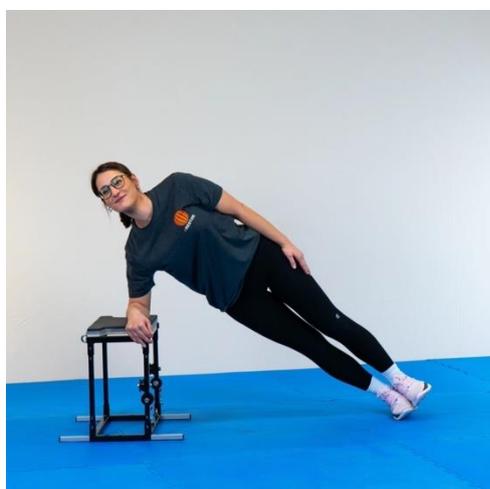
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Umgedrehte Liegestütze, die Füße sind auf der Box und der Rest des Körpers auf dem Boden, Oberkörper Richtung Boden ziehen und wieder wegdrücken.	



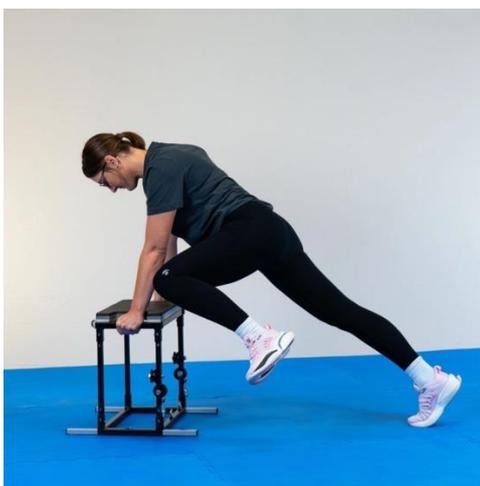
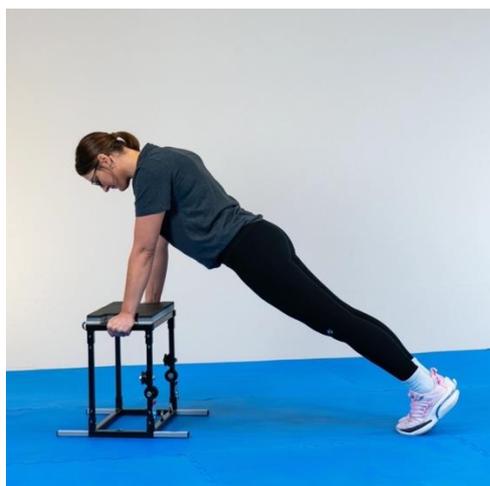
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Gerader Stand, Box anheben und halten, Unterarme gradlinig zum Körper ziehen.	Wenn die Knie bei dieser Übung leicht gebeugt werden, wird der Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit angespannt.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Ausgangsposition Liegestütz, Beine jeweils im Wechsel, seitlich neben der Box heranziehen.	Oberkörper und Unterkörper bilden eine Linie, Körpermitte soll nicht durchhängen.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	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. Koordinationsübung.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	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.



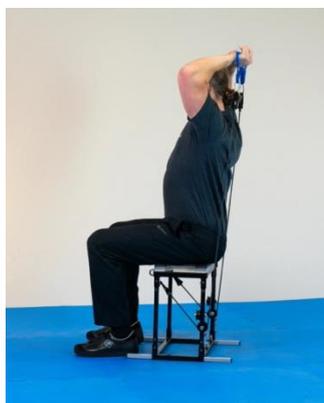
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Auf die Box setzen, Zugrichtung nach vorne vor dem Körper, Tubes in die Hand nehmen, Unterarme gradlinig zum Körper ziehen, dabei ist die Handinnenfläche zum Körper gerichtet.	Das Handgelenk bleibt dabei gerade und wird nicht abgeknickt.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	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 abgeknickt.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Auf die Box setzen, sodass man am Rand sitzt und die innen Rolle 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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	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.



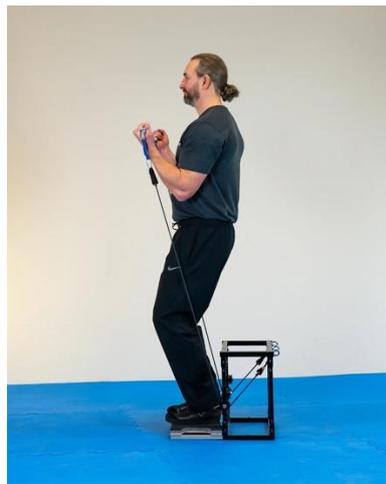
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Längst auf die Box knien, mit einer Hand am Rahmen festhalten, das andere Bein bleibt auf dem Boden, Zugrichtung nach vorne – bedeutet die innen Rolle wird benötigt. Obere äußere Öse benutzen, Ellenbogen anwinkeln und in dieser Position den Arm nach hinten ziehen.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



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

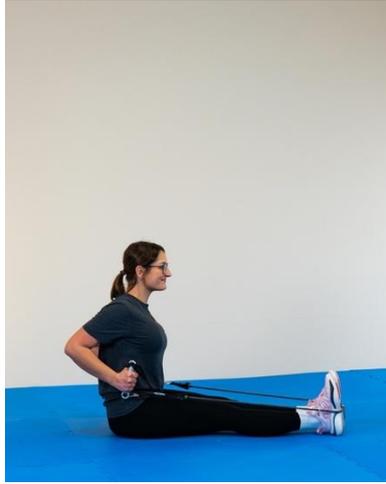
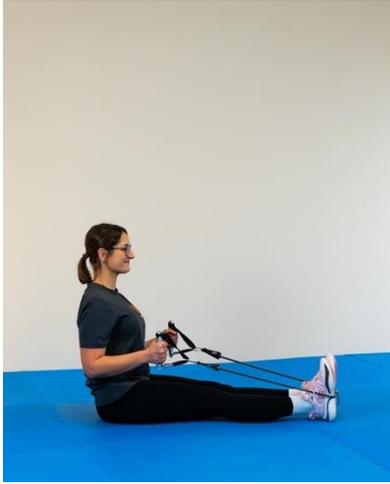


Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Arme	Mit dem Rücken zur Box auf die Bodenplatte stellen, Zugrichtung nach vorne, Tubes in die Hand und mit angewinkelten Armen die Unterarme gradlinig zum Körper ziehen.	Das Handgelenk bleibt dabei gerade und wird nicht abgeknickt.



Übungen für den Rücken

Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rücken	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.



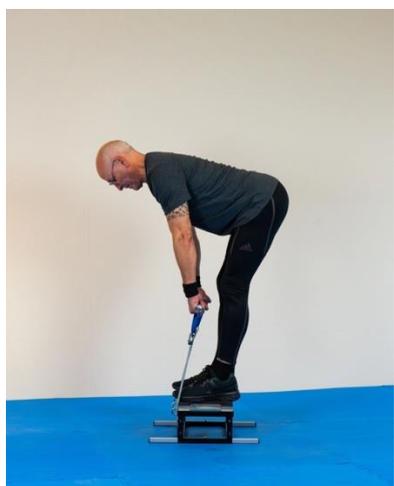
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rücken	Auf die Box stellen, aufrechte Position im stabilen Stand, Zugrichtung von vorne, Arme gestreckt gleichzeitig neben dem Körper nach hinten ziehen.	Handgelenke gerade halten, Handinnenflächen zeigen nach hinten.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rücken	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, Blick Richtung Boden.



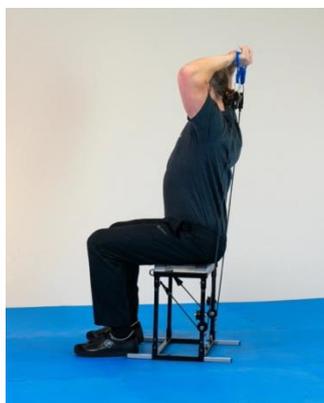
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rücken	Auf die Box setzen, Zugrichtung nach vorne vor dem Körper, Tubes in die Hand nehmen, gestreckte Arme nach oben ziehen.	Bei der Übung darauf achten, dass der Oberkörper aufrecht und gerade ist. Das ermöglicht eine saubere Durchführung. Schulterblätter werden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



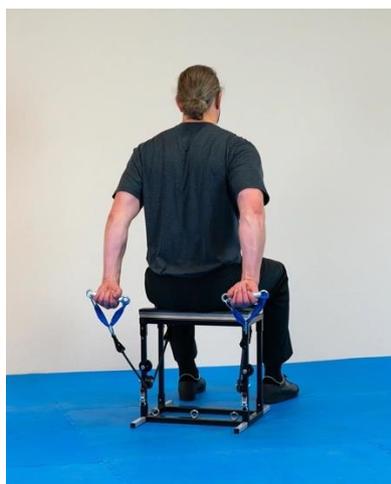
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rücken	Auf die Box setzen, Zugrichtung nach vorne vor dem Körper, Tubes in die Hand nehmen, Unterarme gradlinig zum Körper ziehen, dabei ist die Handinnenfläche zum Körper gerichtet.	Das Handgelenk bleibt dabei gerade und wird nicht abgeknickt.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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 abgeknickt.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rücken	Vor die Box auf die Bodenplatte stellen, Zugrichtung nach hinten, Knie leicht gebeugt, dann die Arme angewinkelt hinter dem Körper nach oben ziehen.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rücken	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.

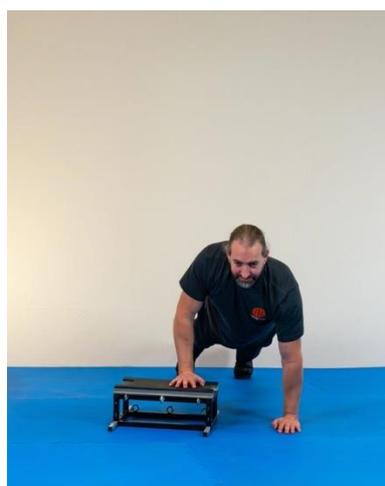


Übungen für die Brust

Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Brust	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Brust	Ausgangsposition wie bei 16, Stützposition halten und jeweils im Wechsel mit der Hand den Boden antippen.	Oberkörper und Unterkörper müssen eine Linie bilden. Körpermitte soll nicht durchhängen.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.	Für Fortgeschrittene die Knie gestreckt lassen wie Variante 2.

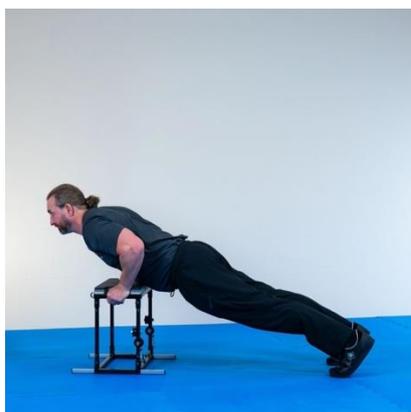
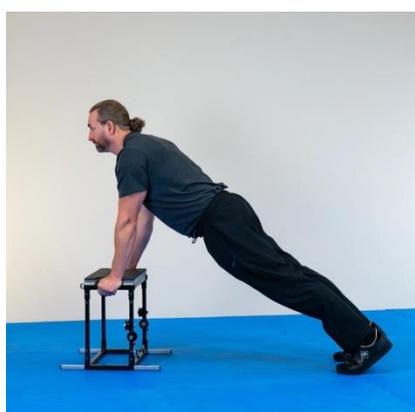


Variante 1

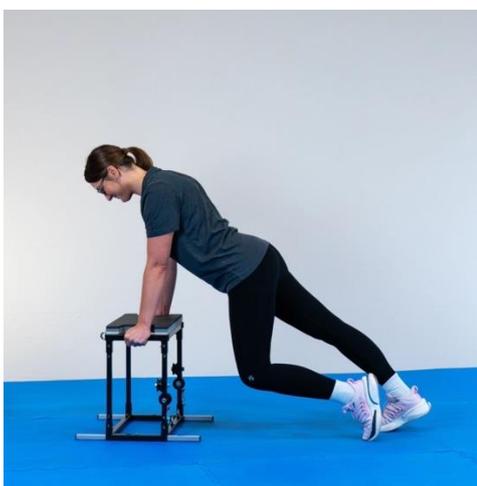
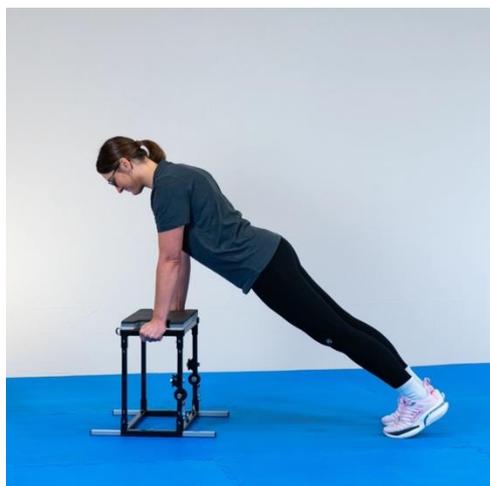


Variante 2

Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Brust	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 Basis-aufbau ziehen und wieder wegdrücken.	Oberkörper und Unterkörper müssen eine Linie bilden.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Brust	Ausgangsposition Liegestütz, Beine erst gestreckt, Fuß von Beugung in Streckung, dabei im Wechsel das Knie Richtung Boden bewegen.	Mobilisation oberes Sprunggelenk.



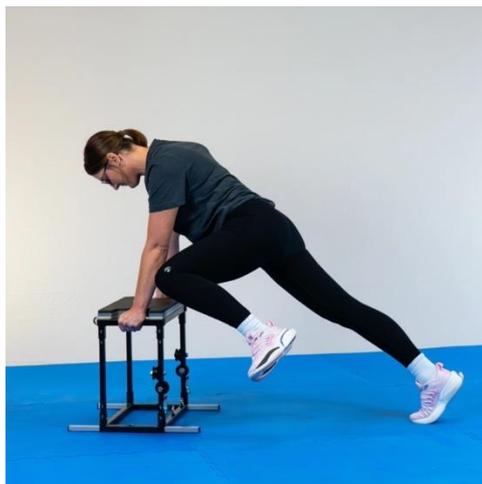
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Brust	Bank Dips, zuerst auf die Box setzen und die Hände links und rechts neben dem Körper positionieren und die Sitzkante umfassen, mit den Füßen so weit nach vorne gehen, sodass das Gesäß die Sitzfläche verlässt, die Knie leicht gebeugt, jetzt Gesäß absenken.	Einfacher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



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Brust	Umgedrehte Liegestütze, die Füße sind auf der Box und der Rest des Körpers auf dem Boden, Oberkörper Richtung Boden ziehen und wieder wegdrücken.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Brust	Ausgangsposition Liegestütz, Beine jeweils im Wechsel, seitlich neben der Box heranziehen.	Oberkörper und Unterkörper bilden eine Linie, Körpermitte soll nicht durchhängen.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Brust	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. Koordinationsübung.



Übungen für den Bauch

Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Bauch	Mountainclimber, Handstütz auf dem Basisaufbau, Beine jeweils im Wechsel zur Brust ziehen.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Bauch	Unterarmstütz auf dem Basisaufbau, Arme schulterbreit platzieren, Füße auf dem Boden, diese Position halten.	Oberkörper und Unterkörper müssen eine Linie bilden.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Bauch	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Bauch	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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Bauch	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Bauch	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Bauch	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Bauch	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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.

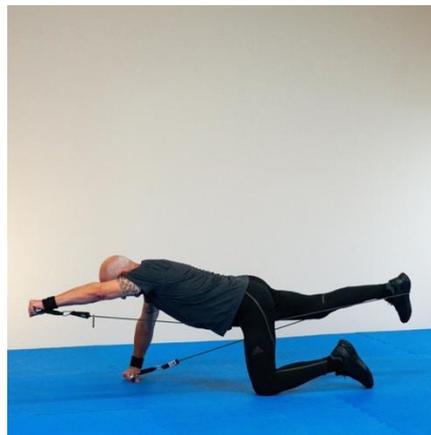


Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Bauch	Oberkörper in Rückenlage auf dem Boden, Beine auf die Box legen, Arme seitlich neben dem Körper halten, Bauchmuskeln anspannen, dabei den Oberkörper leicht vom Boden abheben, diese Spannung während der gesamten Durchführung halten und jeweils im Wechsel den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

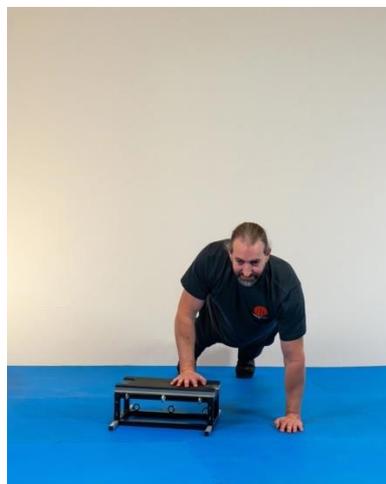


Übungen für den Rumpf

Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	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/4-Füßlerstand.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	Liegestütze, Stützposition halten und jeweils im Wechsel mit der Hand den Boden antippen.	Oberkörper und Unterkörper müssen eine Linie bilden. Körpermitte soll nicht durchhängen.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	Mountain climber, Handstütz auf dem Basisaufbau, Beine jeweils im Wechsel zur Brust ziehen.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	Unterarmstütz auf dem Basisaufbau, Arme schulterbreit platzieren, Füße auf dem Boden, diese Position halten.	Oberkörper und Unterkörper müssen eine Linie bilden.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	Ausgangsposition ähnlich wie 3.13, 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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	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.



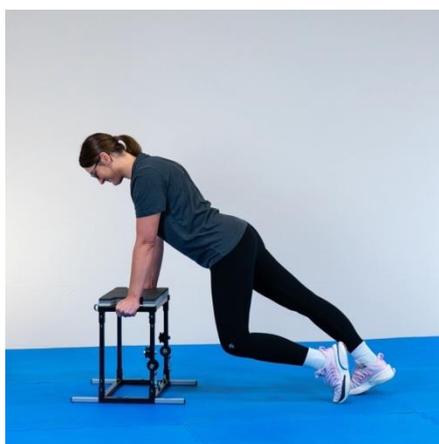
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	Auf Box stellen, Zuglast hinter dem Körper, ein Tube um Fuß legen (Spielbein), Standbein leicht gebeugt für mehr Oberschenkel Aktivität, Oberkörper aufrecht, Spielbein wird mit Ferse Richtung Gesäß gezogen, Oberkörper nach vorne verlagern, Arme dabei gestreckt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



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	Auf Box stellen, Tube wird mit Fußschlaufe 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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	Ausgangsposition Liegestütz, Beine erst gestreckt, Fuß von Beugung in Streckung = dabei im Wechsel das Knie Richtung Boden bewegen.	Mobilisation oberes Sprunggelenk.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.	Diese Übung eignet sich zum Aufwärmen, Mobilisation Sprunggelenk/Knie und Hüfte.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.	Diese Übung dient auch als Gleichgewichtsübung, da die Hauptbelastung nur auf einem Bein ist.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	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.	Diese Übung dient auch als Gleichgewichtsübung, da die Hauptbelastung nur auf einem Bein ist. Mobilisation Hüfte des Spielbeins.



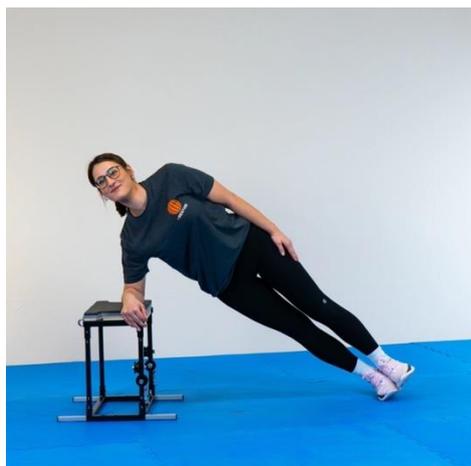
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	Split Squats, Ausgangsposition ist der Ausfallschritt, Box als Gewicht nutzen und vor dem Körper auf Brusthöhe halten, dann Knie beugen und Richtung Boden führen.	Gut für die Balance und Koordination.



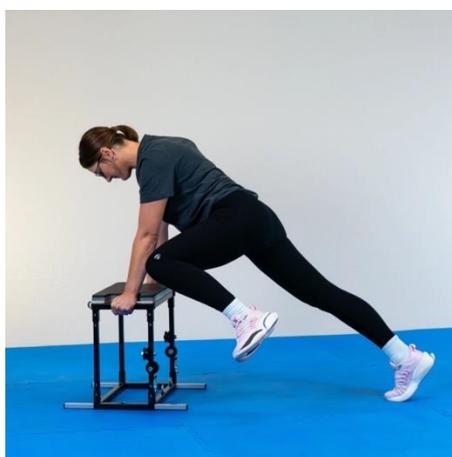
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	Mit dem Bauch auf die Box legen, Beine und Arme frei im Überhang, Blick ist Richtung Boden gerichtet, Arme und Beine in Paddelbewegung auf und ab bewegen.	Kopf nicht überstrecken, Blick Richtung Boden.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	Ausgangsposition Liegestütz, Beine jeweils im Wechsel, seitlich neben der Box heranziehen.	Oberkörper und Unterkörper bilden eine Linie, Körpermitte soll nicht durchhängen.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	Längst 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.



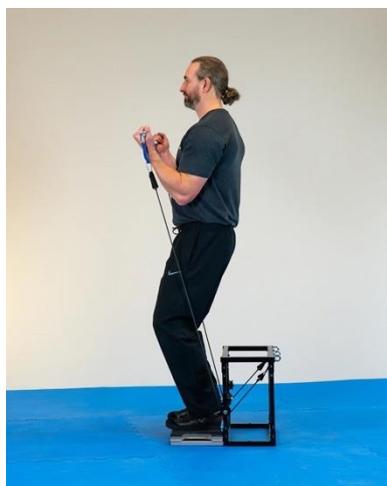
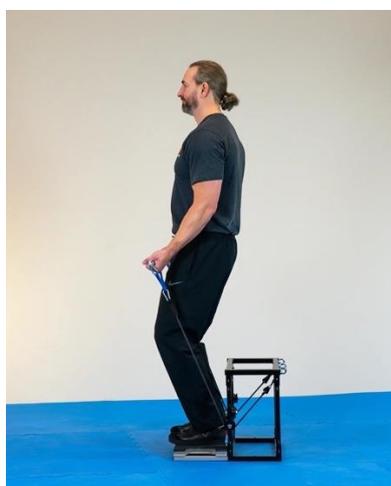
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	Seitlich zur Box auf die Bodenplatte stellen, Zugrichtung nach vorne – allerdings seitliche Beinarbeit, Fußschleife um ein Bein (Spielbein), das andere ist das Standbein, Spielbein gestreckt vom Körper abspreizen. Gestreckte Arme dabei neben dem Körper stabil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



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Rumpf	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.



Übungen für die Hüftbeuge

Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Hüft-beuger	Mountain climber, Handstütz auf dem Basisaufbau, Beine jeweils im Wechsel zur Brust ziehen.	.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Hüft-beuger	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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Hüft-beuger	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.



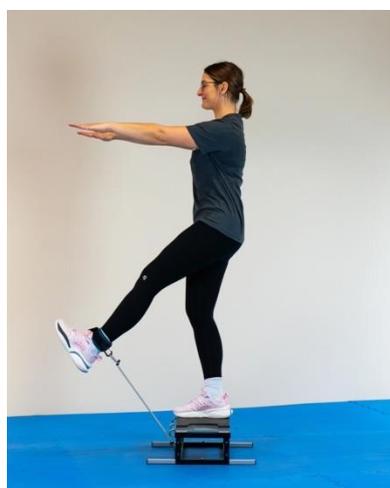
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Hüft-beuger	Auf die Box setzen, sodass die Beine frei sind, mit den Händen seitlich festhalten, Beine sind gestreckt und bleiben während der Durchführung gestreckt, Zehenspitzen zu sich ranziehen, jeweils im Wechsel die Beine Richtung Decke bewegen und Oberkörper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



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Hüft-beuger	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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Hüft-beuger	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Hüft-beuger	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.



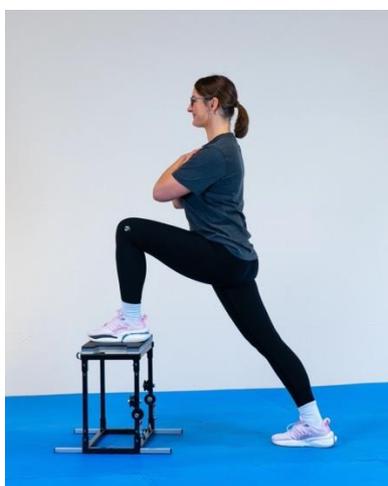
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Hüft-beuger	Auf Box stellen, Tubes in die Hand nehmen, Arme nach oben ziehen und dabei ein Bein nach vorne anheben und halten.	Das Standbein leicht gebeugt halten, dadurch spannt man den Oberschenkel an und gibt dem Bein mehr Stabilität.



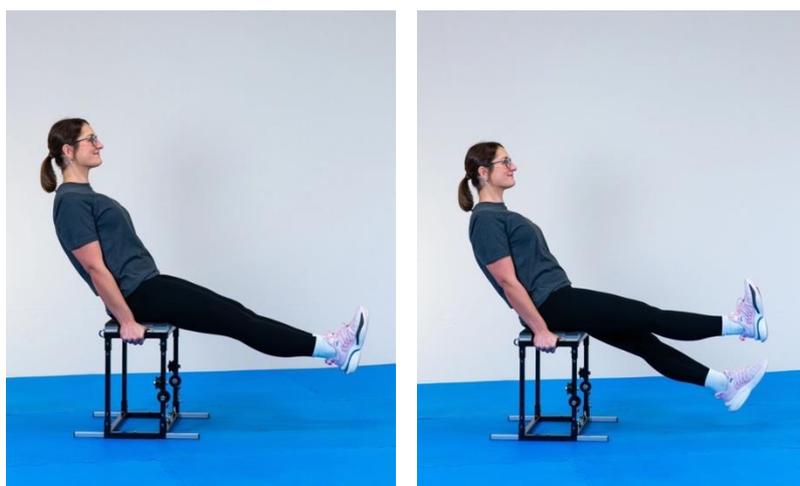
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Hüft-beuger	Auf Box stellen, Tube wird mit Fußschlaufe um einen Fuß gebunden (Spielbein), das Standbein leicht gebeugt für mehr Oberschenkel Arbeit, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt vor dem Körper halten, Spielbein anheben und halten (im 90° Winkel).	Hier wird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



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Hüft-beuger	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Hüft-beuger	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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Hüft-beuger	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.	Diese Übung dient auch als Gleichgewichtsübung, da die Hauptbelastung nur auf einem Bein ist. Mobilisation Hüfte des Spielbeins.



Übungen für die Beine

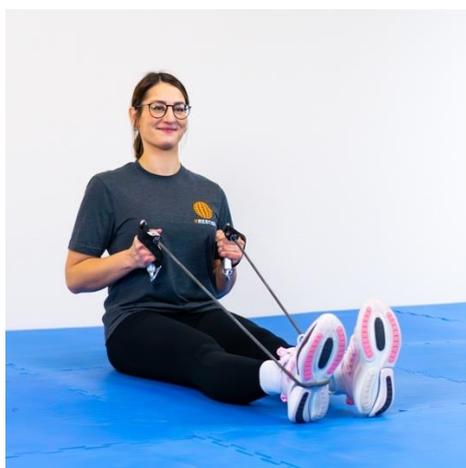
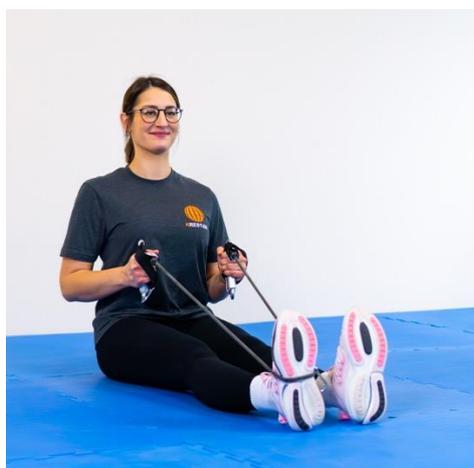
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Beine	Mit den Füßen auf den Tube stellen. Körper geht in die Hocke, gleichzeitig wird der Tube nach oben gezogen, bis die Arme gestreckt sind. Beim Aufrichten den Tube wieder nach unten entspannen.	Beim in die Hocke gehen liegt die Belastung auf den Fersen, Gesäß nach hinten unten bewegen.



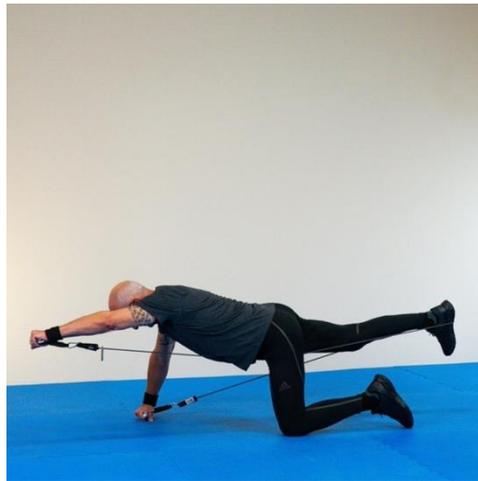
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Beine	Tube auf Oberschenkelhöhe spannen, in eine Kniebeuge Position begeben und halten, in dieser Position die Beine leicht nach außen drücken, sodass der Tube zwischen den Beinen auseinandergezogen wird.	Beim in die Hocke gehen liegt die Belastung auf den Fersen, Gesäß nach hinten unten bewegen.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Beine	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/4-Füßlerstand.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.	



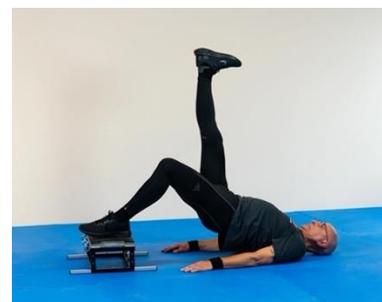
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Beine	Auf die Box springen, Schwung holen, indem man von einer gebeugten Position startet und sich dann hochdrückt.	Schau während der Übung nicht auf die Box, sondern lieber nach vorn. Der Respekt vor der Box Höhe wird so leichter überwunden und Sie haben mehr Konzentration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



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.	Beim in die Hocke gehen liegt die Belastung auf den Fersen, Gesäß nach hinten unten bewegen.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Beine	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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Beine	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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 dem Gesäß.



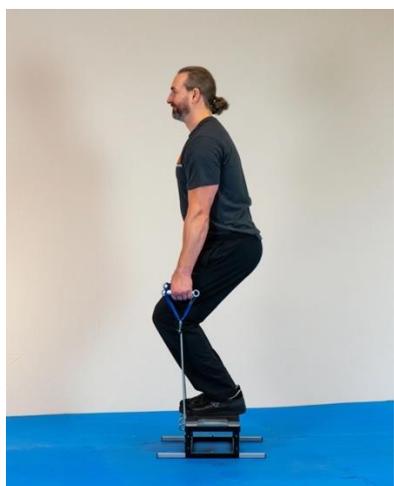
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Beine	Vor der Box in die Hocke gehen, Box festhalten, aus der Hocke in den aufrechten Stand. Box mit gestreckten Armen mitnehmen und wieder zurück in die Hocke.	Mobilisation Hüfte, Knie und Sprunggelenk.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Beine	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Beine	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Beine	Ausgangsposition ähnlich wie 3.13, 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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Beine	Auf die Box stellen, Zuglast von vorne, Tube mit Fußschlaufe 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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Beine	Auf Box stellen, Zuglast hinter dem Körper, ein Tube mit Fußschlaufe 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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Beine	Auf Box stellen, Zuglast hinter dem Körper, ein Tube mit Fußschlaufe 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.



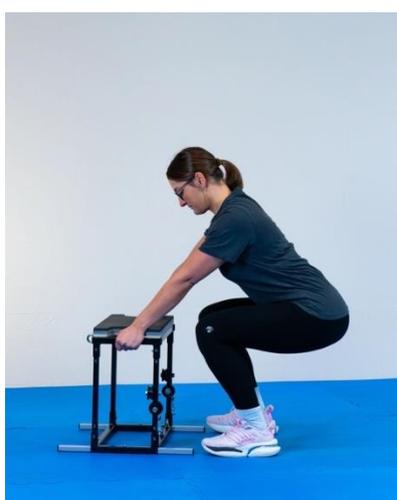
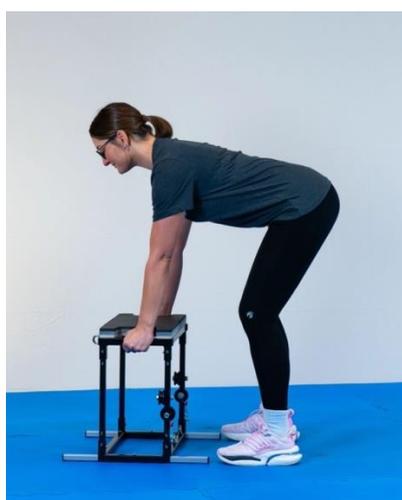
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Beine	Auf Box stellen, Tube wird um einen Fuß gebunden (Spielbein), das Standbein leicht gebeugt für mehr Oberschenkel Arbeit, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt vor dem Körper halten, Spielbein anheben und halten (im 90° Winkel).	Hier wird das Gleichgewicht mittrainiert.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



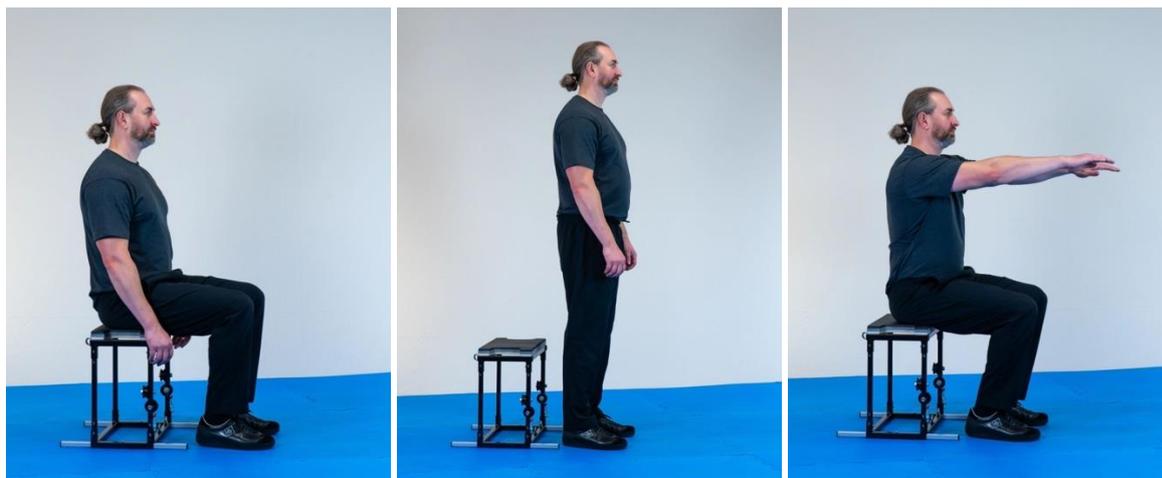
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Beine	Stütz Position, Rücken gerade halten, Arme gestreckt, Beine Hüftbreit und von links nach rechts schwanken.	Mobilisation der Hüfte.



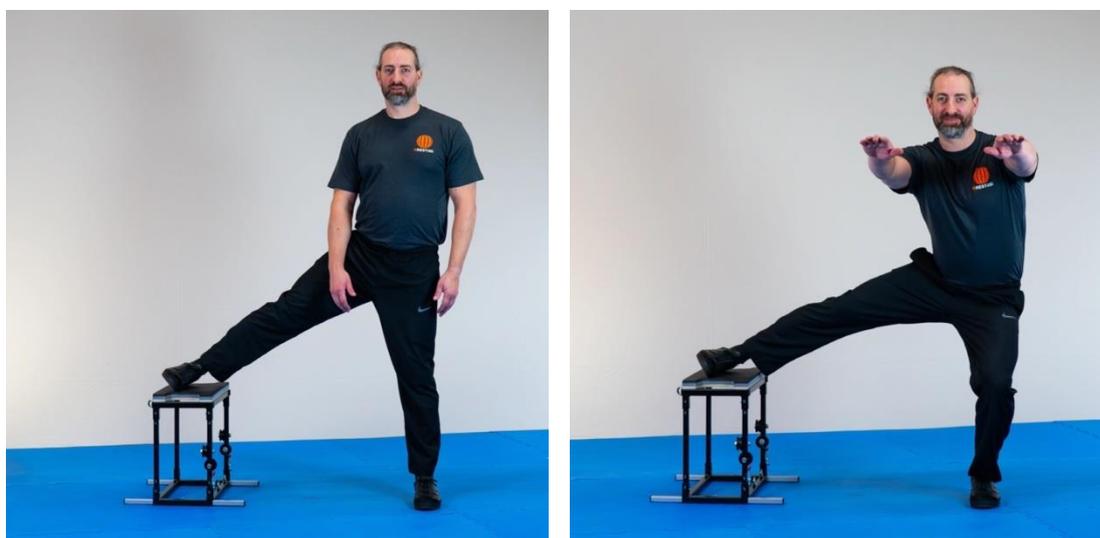
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Beine	Vor die Box stellen und festhalten, Knie und Hüfte beugen und somit in die Hocke gehen.	Zum Aufwärmen geeignet, Mobilisation Hüft- und Kniegelenk.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Beine	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.	Diese Übung eignet sich zum Aufwärmen, Mobilisation Sprunggelenk/Knie und Hüfte.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Beine	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.	Diese Übung dient auch als Gleichgewichtsübung, da die Hauptbelastung nur auf einem Bein ist.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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).	Diese Übung dient auch als Gleichgewichtsübung.



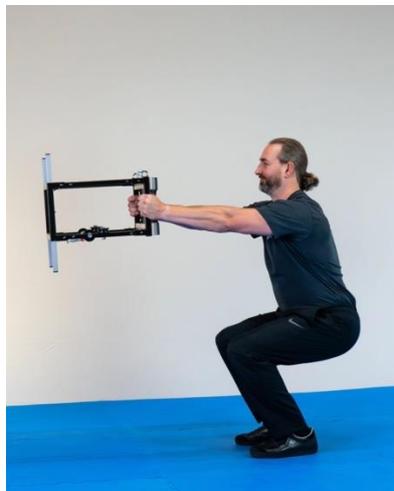
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Beine	Split Squats, Ausgangsposition ist der Ausfallschritt, Box als Gewicht nutzen und vor dem Körper auf Brusthöhe halten, dann Knie beugen und Richtung Boden führen.	Gut für die Balance und Koordination.



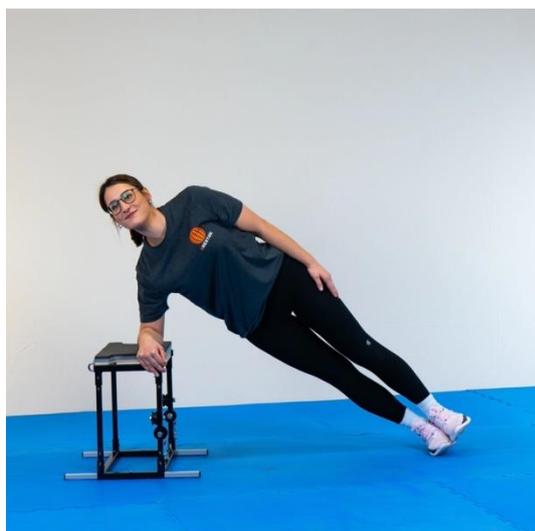
Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Beine	Ausfallschritt mit einem Bein auf der Box (Split Squat), dabei wird das hintere Bein auf die Box gelegt, Oberkörper aufrecht halten, das vordere Bein wird in die Kniebeuge gebeugt (90° Winkel), während der hintere Fuß auf der Box bleibt.	Das vordere Knie sollte 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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Beine	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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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. Koordinationsübung.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
Beine	Auf die Box setzen, Zugrichtung von vorne, Tube mit Fußschleife um den Fuß, 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. Dieser Hinweis richtet Dich automatisch auf.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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 mit der Ferse Richtung Gesäß 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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.	



Muskel-Gruppe	Beschreibung	Bemerkung
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.

