

ÜBUNGSANLEITUNG

1 SEITLICHE STRECKE



Beuge dich seitlich und strecke den Arm mit dem Gewichtsring nach oben.

Trainiert: Schultern · Rumpf · schräge Bauchmuskeln

2 ÜBERKOPF HEBEN



Hebe den Gewichtsring über den Kopf und senke ihn kontrolliert ab.

Trainiert: Schultern · Arme · oberer Rücken

3 VORDRÜCKEN



Halte den Ring vor der Brust und drücke ihn gerade nach vorne.

Trainiert: Brust · Schultern · Trizeps

4 RUMPF-DREHUNG



Drehe den Oberkörper abwechselnd nach links und rechts.

Trainiert: Bauch · schräge Bauchmuskeln · Rumpf

5 SEITLICHER AUSFALLSCHRITT



Mache einen großen Schritt zur Seite und senke das Körpergewicht ab.

Trainiert: Gesäß · Oberschenkel · Innenschenkel

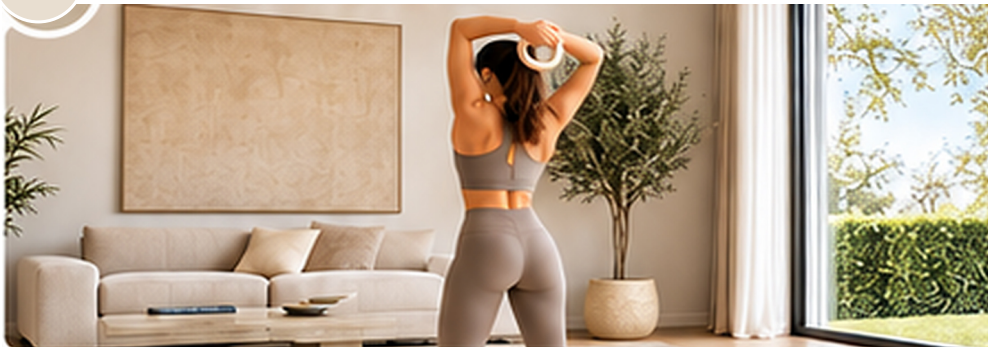
6 AUSFALLSCHRITT



Mache einen Schritt nach vorne und senke den Körper ab.

Trainiert: Gesäß · Oberschenkel · Rumpf

7 ÜBERKOPFZUG



Halte den Ring über dem Kopf und ziehe ihn hinter den Kopf.

Trainiert: Schultern · Trizeps · oberer Rücken

8 STRECKUNG



Strecke den Körper und halte den Ring über dem Kopf.

Trainiert: Bauch · Hüftbeuger · Schultern

9 KNIEBEUGE



Gehe in die Kniebeuge und halte den Ring vor der Brust.

Trainiert: Gesäß · Oberschenkel · Rumpf

10 VORBEUGE



Beuge dich nach vorne und halte ein Bein gestreckt nach hinten.

Trainiert: Rücken · Gesäß · hintere Oberschenkel