Mathias Wengert

INBESTFORM®

Gesundheitsmanagement

Bodyweight_Kraftzirkel_Fortgeschritten

Max Mustermann

gültig vom 05.09.2022 bis 05.12.2022

Sie wurden umfassend untersucht und beraten von Carolin Kanthak
INBESTFORM - Gesundheitsmanagement, Pleidelsheimer Str. 11, 74321 Bietigheim-Bissingen
fon. 07142 918 48 03 - www.inbestform.de - info@inbestform.de

Wechselbrett

Nummer: 0

Liegestützposition, Hände stützen unter Schultergelenken, Fußspitzen hüftbreit aufstellen. Arme nacheinander lösen und im Unterarmstütz ablegen. Hände nacheinander wieder aufstützen und zurück in Liegestützposition kommen. Bewegungsablauf mehrmals hintereinander wiederholen.

Wiederholungen									
Sätze									
Pause									

Kniebeugesprung

Nummer: 0

Aufrechter, hüftbreiter Stand, Miniband kurz über Sprunggelenken platzieren, Arme locker auf Brusthöhe halten. Aus dem Stand in weite Kniebeuge springen, Gesäß nach hinten schieben, Rücken gestreckt lassen. Schneller Wechsel von Kniebeuge zurück in Stand.

Datum									
Wiederholungen									
Sätze									
Gewicht									
Pause									
Dauer									
Pulszone									

Oberkörperheben mit Latzug in BL

Nummer: 0

BL, Bein ausstrecken. Miniband im Mittelhandbereich platzieren. Arme ausstrecken, Handinnenflächen zeigen zueinander, Miniband auf leichten Zug bringen. Oberkörper und Arme so weit wie möglich anheben, am höchsten Punkt Hände weit nach außen öffnen, Ellbogen über außen bis auf Schulterhöhe beugen, Arme wieder strecken und Oberkörper wieder ablegen.

Datum									
Wiederholungen									
Sätze									
Gewicht									
Pause									

Ausfallschritt rückwärts

Nummer: 0

Schrittstellung einnehmen, hinteres Bein langsam nach hinten in den Ausfallschritt bringen. Knie werden dabei soweit gebeugt, dass sie fast den Boden berühren. Anschließend das Bein wechseln. Vorderes Knie sollte nicht über die Zehen hinausragen oder nach innen knicken. Brust aufrecht halten und die Pobacke des hinteren Beins anspannen.

Wiederholungen									
Sätze									
Pause									

Liegestützwechselsprung, Variante 2

Aus dem Stand in die Hocke gehen, von dort aus in die Liegestützposition, zurück in die Hocke springen und zum Abschluß ein Strecksprung.

Wiederholungen									
Sätze									
Pause									