

**Warm Up:** siehe HOME-WORKOUT-Übungen zum Thema Ausdauertraining und Warm Up. Zur speziellen Erwärmung die Bewegungen ohne oder mit leichtem Gewicht durchführen.

**Belastungssteuerung:** abhängig vom Trainingszustand. Bei korrekter Ausführung die Position zwischen einer halben bis zwei Minuten halten oder 8-30 Wiederholungen je Übung durchführen. Jede Übung mindestens zwei bis vier Sätze ausführen. Bei Fragen stehen wir euch unter [trainer@aktiv-vital-zentrum.de](mailto:trainer@aktiv-vital-zentrum.de) weiterhin zur Verfügung!

**Vorschläge:** Mach die Übungen zwei- bis dreimal pro Woche! Verteile das Gewicht gleichmäßig auf beide Seiten!



## Kreuzheben

- Im hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien und leichtem Hohlkreuz, bei gestreckten Armen die Wasserkiste nah am Körper runterlassen, bis sich die Hände knapp unter der Kniescheibe befinden. Nur aus dem unteren Rücken die Kiste wieder nah am Körper hochziehen, bis zur Aufrichtung des Beckens.
- Schwierigkeit durch Anzahl der Flaschen oder deren Füllstand variieren.
- Tipps: Den ganzen Fuß belasten, die Beine nur minimal mitbewegen, Schulterblätter tief und Kopf gerade, sowie den Bauch anspannen



## Rudern

- Im hüft- bis schulterbreiten Stand den Oberkörper fast bis senkrecht zum Boden vorbeugen und bei leicht gebeugten Knien, sowie leichtem Hohlkreuz die Kiste zum Bauchnabel ziehen. Die Ellenbogen eng am Körper führen und dabei die Schulterblätter zusammen- und runterziehen.
- Schwierigkeit durch Anzahl der Flaschen oder Füllstand verändern. Um den unteren Rücken zu entlasten, kann nach jeder dritten Wiederholung der Oberkörper einmal aufgerichtet werden.
- Tipps: Oberkörper aufrecht halten, Kinn zur Brust und die Schultern aktiv nach hinten bewegen ohne ein übermäßig starkes Hohlkreuz zu bilden, Bauch einziehen



## Reverse Butterfly

- Im hüftbreiten Stand bei leicht gebeugten Knien und leichtem Hohlkreuz den Oberkörper fast senkrecht zum Boden halten. Die Arme mit den Gewichten seitlich auf Schulterhöhe vom Körper abgespreizt anheben. Dabei die Schulterblätter zusammen- und runterziehen.
- Die Schwierigkeit kann über das Gewicht variiert werden.
- Tipps: Kinn zur Brust, aktiv die Schultern nach hinten bewegen und dabei ein übermäßiges Hohlkreuz vermeiden, die Handflächen zeigen zum Boden



## Schulter-/Nackenpresse

- Im aufrechten, hüftbreiten Stand die Kiste auf den Handflächen tragen und von der Brust bis über den Kopf drücken, bis die Arme fast ganz gestreckt sind und sich neben dem Kopf befinden.
- Schwierigkeit durch Anzahl der Flaschen oder Füllstand verändern. Die Übung kann zur Erleichterung im Sitzen und zur Intensitätssteigerung mit einer Kniebeuge beim Runterlassen durchgeführt werden.
- Tipps: Oberkörper aufrecht halten, Bauch anspannen und Knie leicht gebeugt lassen.



## Seitheben

- Im aufrechten, hüftbreiten Stand die Kiste mit fast gestrecktem Arm seitlich vom Körper bis knapp unter die Schulterhöhe anheben.
- Schwierigkeit durch Anzahl der Flaschen oder Füllstand verändern. Die Übung kann zur Erleichterung im Sitzen und zur Intensitätssteigerung mit beiden Seiten gleichzeitig durchgeführt werden.
- Tipps: Oberkörper aufrecht halten, Bauch anspannen und Knie leicht gebeugt lassen. Zusätzlich auf ein gerades Handgelenk und ein runtergezogenes Schulterblatt achten



## Biceps Curls

- Im aufrechten, hüftbreiten Stand die Kiste mit leicht gebeugten Armen von der Hüfte bis zur Schulter anheben. Dabei bleiben die Ellenbogen eng am Körper und leicht nach vorne versetzt.
- Schwierigkeit durch Anzahl der Flaschen oder Füllstand verändern. Die Übung kann zur Erleichterung an eine Wand angelehnt und zur Intensitätssteigerung einarmig durchgeführt werden.
- Tipps: Oberkörper aufrecht halten und Bauch einziehen, während der Übung ein Verrutschen der Ellenbogen nach hinten und eine übermäßige Hohlkreuzbildung aktiv verhindern