

DAS RICHTIGE DEHNEN

Nach dem Training sollten Sie die Muskeln, die Sie beansprucht haben, dehnen. Dies verhindert das Aufkommen einer Steifheit und dient als Cool-Down-Phase. Hier abgebildet sind statische Dehnübungen, die zwischen 8 und 10 Sekunden gehalten werden sollten.



Schultern (Deltamuskel)

1. Auf den Stepper setzen, Rücken gerade und die Schultern bis zu den Ohren nach oben ziehen.

2. Muskeln entspannen, im Anschluss die Schultern nach unten pressen und halten.



Oberer Rücken

1. Gerade auf den Stepper setzen und die Hände gerade aus strecken. Jetzt versuchen die Schulterblätter zu trennen und zu halten.



Taille

1. Sitzposition auf dem Stepper, Körper aufrecht. Lehnen Sie sich zu einer Seite und strecken den gegenüberliegenden Arm nach oben.



Innerer Oberschenkel

1. Auf den Boden setzen, Rücken gerade und die Fußsohlen aneinander pressen. Jetzt mit den Händen Druck auf die Füße ausüben und halten.



Oberer Rücken

1. Sitzposition auf dem Stepper und Rücken gerade. Hände hinter dem Rücken zusammenschließen, Arme langsam nach oben heben und halten.



Rückseite Arm und Schulter

1. Gerade auf den Stepper setzen und einen Arm über den Körper drücken. Mit der anderen Hand oberhalb des Ellenbogens den Druck zusätzlich unterstützen.



Außenseite des Oberschenkels

1. Auf den Boden setzen, den rechten Fuß gerade aus strecken und den linken Fuß über diesen stellen. Mit dem gegenüberliegenden Arm das Bein halten.



Gesäß

1. Auf den Rücken legen, die Füße zur Brust ziehen und halten.

DAS RICHTIGE AUFWÄRMEN

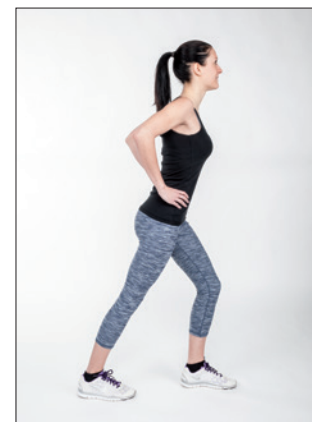
Bevor Sie Ihr Training starten, sollten Sie Ihren Körper vollkommen aufwärmen, um ihn auf die folgenden Übungen vorzubereiten. Beginnen Sie mit gehen/marschieren am Stand und steigern Sie dies, indem Sie Ihre Knie und Ihre Fersen heben. Achten Sie dabei auf Ihre Schulter- und Wirbelsäulenbeweglichkeit. Sie sollten mindestens 3-4 Minuten aufwärmen!



Stufe 1

1. Marschieren
2. Knie heben
3. Fersen anheben

Es ist sehr wichtig die Hauptmuskelgruppe zu dehnen und diese etwas zu beanspruchen. Die Übung sollte 6 bis 8 Sekunden gehalten werden.



Stufe 2

1. Wade - Einen Fuß zurückstellen und die Ferse zum Boden drücken. Beide Füße müssen nach vorne zeigen.

2. Kniesehne (Hinterbein) - In der vorherigen Position stehen bleiben und das Gewicht auf den hinteren Fuß verlagern, dabei die Knie beugen. Die Hüfte etwas neigen und den vorderen Fuß gestreckt halten.



Stufe 3

1. Seitliche Biegung (Wirbelsäulenmobilität)

2. Arm kreisen (Schulterbeweglichkeit)

3. Vordere Oberschenkel - Auf einem Bein stehen, die Ferse des anderen Beines zum Po ziehen und halten. Die Hüfte nach vorne drücken. Tipp: Ein Stuhl oder eine Wand hilft die Balance zu halten.

LIEGENDE STEP-ÜBUNGEN

Bei den liegenden Step-Übungen können Sie speziell Ihre Bein-, Bauch- und Gesäßmuskulatur stärken. Bitte achten Sie grundsätzlich bei allen Übungen auf Ihre Haltung und holen Sie sich gegebenenfalls Rat bei einem Spezialisten.



Außenseite des Oberschenkels

1. Auf den Stepper legen und mit dem Unterarm die Position unterstützen. Die andere Hand gebeugt vom Niveau etwas unter Ihrem Bein setzen. Den Körper in einer geraden Linie halten und das obere Bein heben und senken.



Erweiterung

1. Die Liegeposition auf dem Stepper durch das Verlagern der unterstützenden Hand verstärken. Das obere Bein anwinkeln, heben und senken.



Innerer Oberschenkel

1. Auf den Stepper legen und mit dem Unterarm die Position unterstützen. Das obere Bein anwinkeln und den Fuß hinter den Unterschenkel des anderen auf den Stepper stellen.



2. Den Körper in einer geraden Linie halten, und das ausgestreckte Bein langsam heben und senken.



Erweiterung

1. Die Liegeposition auf dem Stepper verstärken. Das vorher gestreckte Bein etwas anwinkeln und zusätzlich zu einer Streckbewegung heben und senken.



Oberschenkel

1. Auf das hintere Drittel des Steppers setzen und die Hände hinter dem Rücken abstützen. Das rechte Bein anwinkeln und das linke Bein ausstrecken. Nun das gestreckte Bein heben und senken.



Erweiterung

1. Mehr zurücklegen und Ihre Haltung mit Ihren Unterarmen unterstützen.



Gesäß

1. Mit der Bauchseite auf den Stepper legen und den Körper komplett gerade durchstrecken. Die Haltung mit den Unterarmen am Boden unterstützen.



2. Die Beine langsam abwechselnd heben und senken.



Bauch (Bauchmuskeln)

1. Mit den Knien gebeugt auf den Rücken legen. Den Rücken auf den Stepper drücken und das Becken durch Zusammendrücken Ihres Gesäßes anheben.



Sit-Ups

1. Den Oberkörper auf dem Stepper heben und senken. Achten Sie darauf, diesen nicht zu weit zu heben.



STEHENDE STEP-ÜBUNGEN

Die stehenden Step-Übungen sind klassische Workouts. Diese trainieren nahezu alle Muskelgruppen gleichzeitig und haben eine hohe Effektivität. Durch das Einbringen der Arme wird die Intensität des Trainings noch zusätzlich gesteigert.

STANDARD STEP



Classic Step

Das ist die Grundschrittbewegung. Es braucht 4 Schritte um die Übung zu vervollständigen. Immer dasselbe Bein führt nach oben und unten am Stepper.

1. Linker Fuß auf den Stepper.
2. Rechter Fuß auf den Stepper.
3. Linker Fuß auf den Boden.
4. Rechter Fuß auf den Boden.

Die Arme können hinzugefügt werden, um die Intensität zu erhöhen. Halten Sie das Gleichgewicht auf beiden Seiten des Körpers. Wenn beide Arme zu sehr in eine Richtung arbeiten wird es Ihre Balance und Haltung beeinflussen.



Erweiterung

1. Linker Fuß auf den Stepper, beide Arme ausstrecken.
2. Schritt mit dem rechten Fuß auf den Stepper, beide Arme nach oben strecken.



3. Linker Fuß nach unten, beide Arme senken.
4. Schritt mit dem rechten Fuß nach unten, beide Arme zum Körper bringen.



Erweiterung zum Classic Step

1. Linker Fuß auf den Stepper. Den linken Arm heben und halten.
2. Rechter Fuß auf den Stepper. Den rechten Arm heben und halten.



3. Schritt zurück mit dem linken Fuß und der linke Arm wandert nach unten.
4. Schritt zurück mit dem rechten Fuß und der rechte Arm geht ebenfalls nach unten in die Grundstellung zurück.



Breiter Drehschritt

Diese Übung beginnt hinter dem Stepper. Nutzen Sie die gesamte Länge des Steppers.
1. Blick schräg zur rechten Ecke des Steppers. Schritt mit dem linken Bein nach vorne auf den Stepper. Blick gerade.



3. Schritt nach unten mit dem linken Fuß, diagonal zur linken Ecke wenden.
4. Den rechten Fuß auf den Boden setzen, ohne Ihr Gleichgewicht zu verlagern. Die Übung auf der anderen Seite wiederholen.

V STEP



Gerader V-Schritt

1. In die Grundposition mit beiden Beinen zusammen am Boden stellen.
2. Den linken Fuß gerade nach vorne auf den Stepper bringen und den rechten nachziehen.



3. Die Füße nacheinander an den Stepperrand stellen.
4. Die Füße wieder nacheinander zusammenfügen und in die Grundstellung am Boden zurückkehren.



Seitlicher V-Schritt

1. Linkes Bein auf den Stepper. Beide Ellenbogen ausstrecken und Hände zur Faust geballt zur Brust bringen.
2. Rechtes Bein auf den Stepper. Füße auseinander und beide Arme strecken.



3. Schritt nach unten mit dem linken Bein, Hände zurück zur Brust.
4. Rechter Fuß auf den Boden und die Arme senken. Zur anderen Seite wechseln.

Sportastic HandelsmbH
Gewerbepark 73
A - 9710 Feistritz / Drau

Tel.: +43 (0) 4245 40000
Fax: +43 (0) 4245 40000 11

office@sportastic.com
www.sportastic.com