

THERMOFIT

TRAININGSGURTE



♥ **Empfehlung:** Wiederholen Sie jede Übung 10 bis 15×, je 3 Sätze.



Startposition



Endposition

ReCrunch auf Händen

(Beine, Bauch, Arme)

- Die Beine sind in den Schlaufen eingehangen, der Körper ist auf den Händen gestützt und in Bauchlage gehalten. Der Bauch ist angespannt und das Gesäss leicht angehoben.
- Aus der Körperstreckung werden die Knie gebeugt und an den Körper bzw. an die Brust herangezogen. Der untere Rücken wird gekrümmt und der Bauchnabel nach innen gezogen.
- Aus der eingerollten Körperposition werden die Beine langsam wieder zurückgeführt. Die Bauchmuskulatur bleibt angespannt.



Startposition



Endposition

Dips eng

(Brust, Arme, Rücken)

- Der Oberkörper ist aufrecht, die Arme sind gestreckt und befinden sich etwas neben dem Körper. Die Handflächen zeigen zum Körper. Die Beine sind hüftbreit auseinander. Die Rumpfmuskulatur ist angespannt.
- Der Oberkörper wird durch gleichzeitige Beugung der Ellenbogen- und Kniegelenke bei ständiger Körperspannung abgesenkt.
- Durch Streckung der Arme und Beine wird der Körper wieder in die Ausgangsposition gebracht.



Startposition



Endposition

Trizeps einarmig

- Der Körper ist nach vorne gelehnt und der Rücken ist gerade. Die Beine stehen hüftbreit auseinander. Der Arm am Trainingsgurt ist nach vorne gestreckt und wird von dem anderen Arm gehalten. Die Füße sind schulterbreit aufgesetzt.
- Der aktive Arm wird deutlich unter 90 Grad gebeugt und die Hand über Schulterhöhe gebracht, dabei wird Oberkörper nach vorne verlagert.
- Der Arm im Trainingsgurt wird im Ellenbogengelenk gestreckt.

♥ **Empfehlung:** Wiederholen Sie jede Übung 10 bis 15×, je 3 Sätze.



Startposition



Endposition

Chest Press

(Brust, Schulter, Arme, Bauch)

- Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt. Die Füße sind hüftbreit nebeneinander aufgestellt, die Arme sind nach vorne gestreckt. Die Handflächen zeigen nach unten. Das Körpergewicht liegt auf den Fußballen.
- Die Arme werden in den Ellenbogen gebeugt und die Hände werden neben dem Körper geführt, sodass sich der Oberkörper nach vorne unten neigt.
- Der Oberkörper wird durch die Armstreckung aufgerichtet.



Startposition



Endposition

Biceps zur Schulter

(Biceps, Rücken)

- Der Körper ist nach hinten geneigt und die Arme sind nach vorne gestreckt. Die Handflächen zeigen nach oben.
- Die Arme werden nur in den Ellenbogen gebeugt und so nah wie möglich zu den Schultern geführt. Der Körper wird dadurch aufgerichtet. Die Ellenbogen befinden sich fortwährend etwas unterhalb der Schultern.
- Die Arme werden langsam gestreckt, ohne dass die Position der Ellenbogen verändert wird.



Startposition



Endposition

Kniebeuge mit gestreckten Armen

(Beine, Gesäss)

- Auf beiden Beinen stehend, ist der Oberkörper leicht nach hinten gelehnt. Die Arme sind gestreckt und der Trainingsgurt steht unter Spannung.
- Der Körper wird durch die Beugung beider Beine nach hinten unten bis zum gewünschten Winkel bewegt.
- Die Arme sind gestreckt und der Oberkörper ist gerade ggf. leicht nach vorne gelehnt. Das Körpergewicht liegt auf den Fersen. Die Fersen sind komplett aufgesetzt.
- Der Körper wird mit der Kraft der Beine wieder aufgerichtet.

THERMO©FORNTE

Thermofonte AG
Schändrichstrasse 7
CH-9230 Flawil

www.thermofit.swiss
info@thermofit.swiss



Service-Nummer Schweiz

Tel. +41 (0)71 393 81 18



Service-Nummer EU

Tel. +49 (0) 7531 62243

