

azzurro

Das Sportstudio.



SPORTTASCHEN-WORKOUT

ÜBUNG	BESCHREIBUNG	PAUSE
-------	--------------	-------

Die Übungen aus dem Video:

50 Sek.		45 Sek.
Torso Twist	Tiefer Ausfallschritt, Sporttasche durch Oberkörperrotation rechts und links seitlich schwingen, dabei den Rumpf stabil halten. Dazu immer Ausfallschrittwechsel (=Sporttasche ist immer seitlich neben dem vorderen Bein!)	
50 Sek.		45 Sek.
Vorgebeugtes Rudern	Oberkörper in Vorbeuge, Tasche weit fassen und zum Körpern ziehen	
50 Sek.		45 Sek.
Snatch	Tasche weit fassen, explosiv nach oben in die Armeuge schleudern	
50 Sek.		45 Sek.
PushUp-Slide	Liegestützposition, Tasche unter dem Oberkörper durchziehen	
50 Sek.		45 Sek.
Deadlift	Oberkörper in Vorbeuge, Tasche mit gestreckten Armen und stabilem Rumpf aufheben und wieder am Boden absetzen	
50 Sek.		45 Sek.
Around the head	Rumpf anspannen, Tasche weit greifen und in wechselseitiger Bewegung um den Kopf schwingen.	

WEITERE ÜBUNGEN MIT DER SPORTTASCHE



azzurro

Das Sportstudio.



SPORTTASCHEN-WORKOUT

ÜBUNG	BESCHREIBUNG	PAUSE
50 Sek.		45 Sek.
Ausfallschritt-Variationen	Ausfallschritte im Wechsel mit der Sporttasche auf den Schultern VARIATION 01: Sporttasche vor dem Brustkorb halten. VARIATION 02: Sporttasche Überkopf halten (=sehr intensiv)	
50 Sek.		45 Sek.
Kniebeuge-Variationen	Tiefe Kniebeugen mit der Sporttasche auf den Schultern. VARIATION 01: Sporttasche vor dem Brustkorb halten VARIATION 02: Sporttasche Überkopf halten (=sehr intensiv)	
50 Sek.		45 Sek.
Schulterlift, Seite zu Seite	Sporttasche der Länge nach auf eine Schulter ablegen. Mit beiden Händen nach oben drücken und auf der anderen Schulter ablegen.	
50 Sek.		45 Sek.
Wirf hin!	Sporttasche auf einer Schulter ablegen - und dann nach hinten fallen lassen. Tasche wieder aufheben, auf der anderen Schulter ablegen und wieder nach hinten fallen lassen. VORSICHT: ERST DEN INHALT PRÜFEN (nicht, dass der neue Fön oder das neue Parfum kaputt geht.	