

**Training mit den**

# **Suspension Ropes**

- 1. Übungen für den Oberkörper**
- 2. Übungen für die Beine**
- 3. Übungen für den Rumpf**



# **I. Übungen für den Oberkörper**

## **I.1 Chest Press**

Zielmuskulatur: Brustmuskulatur / Arme / Schulter

Setting: Seil lang / Füße parallel



# **I. Übungen für den Oberkörper**

## **I.2 Push Up**

Zielmuskulatur: Brustmuskulatur / Arme / Schulter

Setting: Seil lang / Füße parallel



# I. Übungen für den Oberkörper

## I.3 Row

Zielmuskulatur: Rücken / Arme / Schulter

Setting: Seil lang oder mittel / Füße parallel





# I. Übungen für den Oberkörper

## I.4 Delta Fly

Zielmuskulatur: Schulter / Arme / Rücken

Setting: Seil lang oder mittel / Füße Ausfallschritt oder parallel



# I. Übungen für den Oberkörper

## I.5 Biceps Curl

Zielmuskulatur: Arme / Schulter / oberer Rücken

Setting: Seil mittel / Füße parallel



# I. Übungen für den Oberkörper

## I.6 Tricepspress

Zielmuskulatur: Arme / Rumpf

Setting: Seil mittel / Füße parallel





## 2. Übungen für die Beine

### 2.1 Lunge

Zielmuskulatur: Beine

Setting: Seil lang oder mittel / Füße parallel





## 2. Übungen für die Beine

### 2.2 Hängender Lunge

Zielmuskulatur: Beine

Setting: Seil lang / Füsse parallel



## 2. Übungen für die Beine

### 2.3 Skijumper

Zielmuskulatur: Beine / Rumpf

Setting: Seil lang oder mittel / Füße parallel



## 2. Übungen für die Beine

### 2.4 Hip Press

Zielmuskulatur: Beine / Gesäss

Setting: Seil lang / Ferse in Schlinge





## 3. Übungen für den Rumpf

### 3.1 Backextension

Zielmuskulatur: Rücken / Nacken

Setting: Seil lang oder mittel / Füsse parallel



## 3. Übungen für den Rumpf

### 3.2 Lateral Flexion

Zielmuskulatur: Rumpf seitlich

Setting: Seil lang / Füße parallel

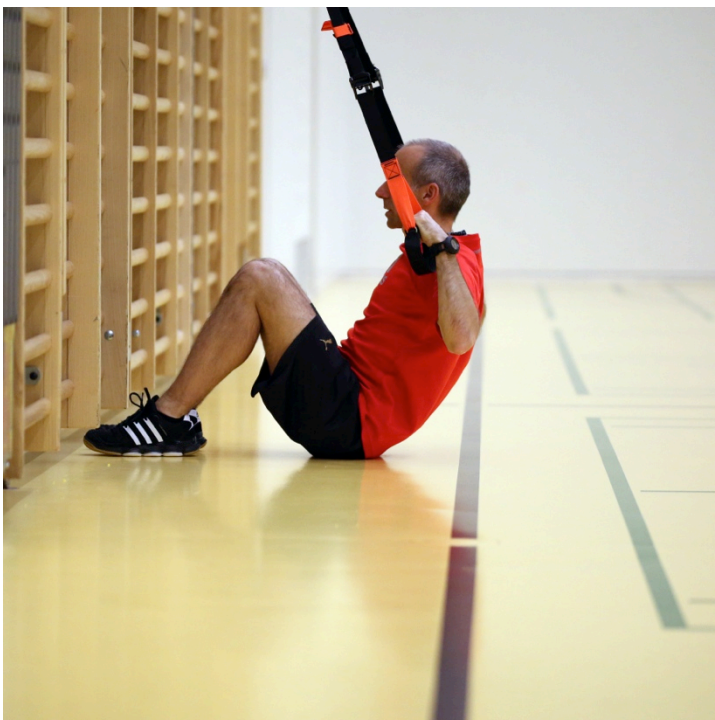


## 3. Übungen für den Rumpf

### 3.3 Roll Up

Zielmuskulatur: Bauch

Setting: Seil lang





### 3. Übungen für den Rumpf

#### 3.4 Plank (auch im Stütz auf den Händen möglich)

Zielmuskulatur: Bauch / Schultergürtel

Setting: Seil lang / Füße in Schlinge

