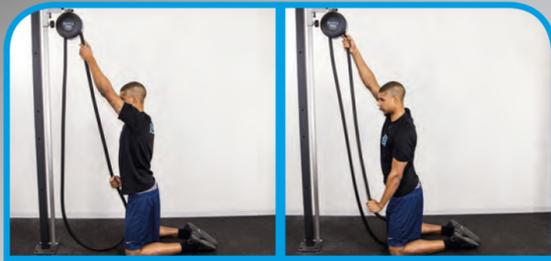


revll: Überkopf



Klettern

Training der Trizeps-, Schulter- und Rückenmuskulatur. Den Rücken während der Übung jederzeit gerade halten. Progression: Gestreckte Arme während der Übung.



Alternierendes Seitwärts-Ziehen

Seitlicher Stand zum Gerät. Beide Arme ziehen alternierend, während der Oberkörper exakt parallel zum Gerät bleibt. Die Bewegung erfolgt hauptsächlich aus der Schulter und dem Trizeps.



Überkopf-Trizeps-Drücken

Trizeps-Übung. Der Schulterapparat bleibt während der Übungsausführung möglichst ruhig, die Bewegung kommt größtenteils aus dem Armstrecker.



Klassisches Trizeps-Drücken

Trizeps im Fokus. Die Schulter bewegt sich nicht mit, allein der Trizeps arbeitet. Seil erst loslassen, wenn es mit der anderen Hand fest umgriffen ist.

revll: Überkopf



Überkopf-Ziehen (schwer)

Training der mittleren Schulter-, Bizeps-, und oberen Rückenmuskulatur. Den Rücken gerade halten. Der Oberkörper folgt der ziehenden Hand. Das Seil erst loslassen, wenn es mit der anderen Hand fest umgriffen ist.



Crunch

Kniestand. Seil mit beiden Händen direkt neben dem Hals greifen. Dann Hüftbeugung und Kopf Richtung Boden bringen. Regression: erst mit den Händen am Seil ziehen, um den Anfangswiderstand zu verringern.



Klappmesser

Training der Rumpfmuskulatur. Die Arme fixieren das Seil auf Schulterhöhe vor der Brust und bleiben in der gleichen Position während der gesamten Übung. Oberkörper 90 Grad beugen und Rücken gerade halten.



Schräges Ziehen (Judo-Wurf)

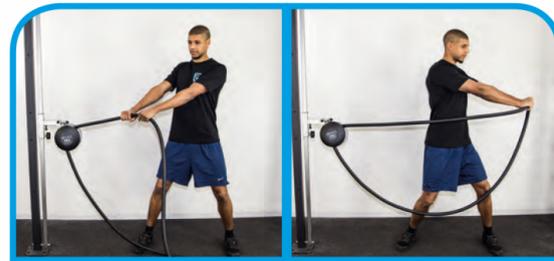
Training der Arm- und Rumpfmuskulatur. Das Seil zum Körper ziehen und gleichzeitig den Rumpf diagonal beugen. Das Seil wird über die Schulter gezogen.

revll: Hüfthöhe



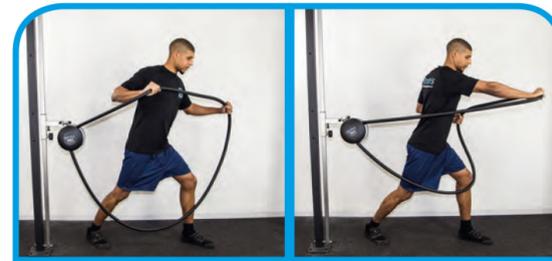
Tauziehen

Training insbesondere der Rücken- und Armbeugemuskulatur. Schrittstellung frontal zum Gerät. Seil so weit vorne wie möglich greifen und alternierend eng zum Körper ziehen.



Rumpfdrehung

Training der seitlichen Rumpfmuskulatur. Drehung der Hüft- und Schulterachse. Die Arme bleiben während der Übung gestreckt.



Brustpresse

Training der Brust- und Schultermuskulatur. Um das Seil ergonomisch greifen zu können, halte das Seil mit der anderen Hand in einem 90 Grad Winkel auf Brusthöhe.



Einarmiges Drücken (schwer)

Besonders intensives Training der Brust- und Schultermuskulatur. Bewegung beginnt hinter dem Körper und endet mit maximal möglicher Vorwärtstreckung. Arm bleibt konstant minimal gebeugt.

revll: Bodenhöhe



Alternierendes Ziehen (von unten)

Training der Rücken-, Schulter- und Trizepsmuskulatur. Abwechselndes Ziehen mit gebeugten Armen. Während der eine Arm zieht, führt der andere Arm das Seil.



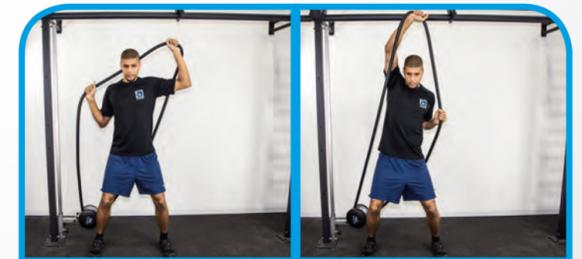
Kniebeuge

Training der Bein-, unteren Rücken- und Rumpfmuskulatur. Den Rücken während der Übung stets gestreckt und gerade halten. Seil auf der Schulter ablegen und dort beim Umgreifen halten.



Bizepscurl

Training des Bizeps, der vorderen Schulter- und Rückenmuskulatur. Unterarm bis auf Schulterhöhe hochziehen und Seil erst loslassen, wenn es mit der anderen Hand umgriffen ist. Seil auf der Schulter ablegen.



Seitliches Schulterdrücken

Seitliche Standposition unmittelbar neben dem Gerät. Der zum Gerät positionierte Arm drückt das Seil senkrecht nach oben über den Kopf. Der andere Arm führt das Seil hinter dem Körper.

Rope Resistance Training.

Alle Rechte an revll® Produkt, Marke, Bildern und Inhalten bei aerobis fitness GmbH.
© aerobis fitness GmbH. 2015.

Basis-Übungen

Art.-Nr.: 11 140 8603

revll[®] PRO