

WS-Nr. 134 – Step meets Hanteln

Referent/in: Tanja Hellmann

Zuerst erfolgt ein Warm Up Teil für alle Muskelgruppen mit low und high impact Elementen.

Cardio Teil mit dem Step und Hanteln:

- Basic Step
- Wechsel in Knee lift single frontal
- Wechsel in Wechselsprünge am Step
- Einbeinstand oben halten → Arme in Diagonalbewegung
- Lunge back unten halten → Arme im Wechsel nach vorne heben
- Wechselsprung am Boden
- Lunge tief und hoch
- Wechselsprung 2mal + Kneelift
- Knee lift gehalten → OK Rotation mit Armen im langen Hebel
- Lunge Front auf den Step
- Lunge gehalten (vorderer Fuß auf Step)
- Wechselsprung 2mal + Kneelift am Step

Kombinierte Übungen Step + Hanteln im Stehen:

- Squats eng/ Schulterdrücken
- Einbeinstand auf Step + Seitheben, langer Arm, diagonal Seitleglift
- Squats breit(ein Fuß auf Step)/ vorgebeugtes Rudern breit
- Breiter Squat schiebend mit Kick
- Oberkörperrotation mit Arm
- Lunge back (ein Fuß auf Step) / Bizepscurls
- Plank auf Step, Hantel von rechts nach links rollen
- Plank auf Step Hantel zum Rudern i. Wechsel
- Lunge back (ein Fuß auf Step) +Rotationsbewegung

Kombinierte Übungen Step und Hanteln im Liegen:

- Abduktoren: 90° in beiden Beinen auf das obere Bein eine Hantel legen
- Butterfly in Rückenlage
- Seitlage Beinheben auf Step, eine Hantel zwischen den Füßen
- Seitstütz auf Step, Arm öffnet in die Seithalte
- Überzüge, kombiniert mit Brücke
- Brücke mit Füßen auf dem Step, oberes Bein abheben und eine Hantel hinter den Beinen übergeben
- Bauch gerade + seitlich mit KH
- Bauch gerade und seitlich mit dem Step