



Wheeltrainer

AB Roller



- Wheeltrainer

Der Wheeltrainer ist ein unkompliziertes Trainingsgerät für effektives Rücken-, Bauch-, Arm- und Schultertraining. Durch die leichte Handhabung sind die Übungen schon nach kurzer Zeit routiniert durchführbar.

Führen Sie das Training immer auf einem ebenen, schlagfesten Untergrund durch und legen Sie sich für die Knie geeignetes Puffermaterial unter.

- Bevor Sie loslegen

Sollten während dem Training Schmerzen auftreten, kontaktieren Sie bitte umgehend einen Arzt. FA Sports haftet nicht für Schäden oder Folgeschäden, die sich aus der Ausführung der beschriebenen Übungen ergeben könnten.

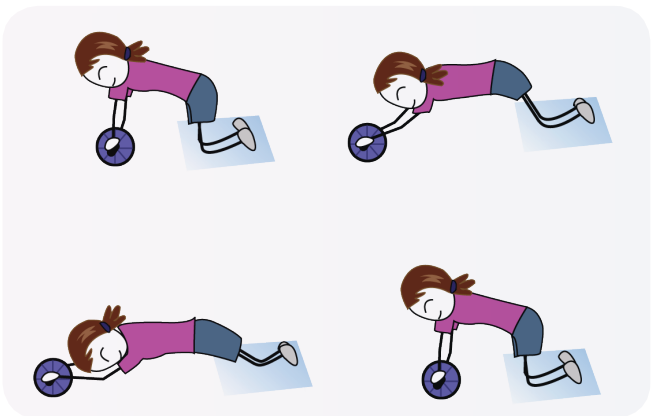
Achtung: Die folgenden Übungen sind nicht für Personen mit Rücken- oder Leistenproblemen geeignet.

Wheeltrainer - Übungen

Die folgenden Übungen sollten Sie pro Trainingseinheit vier Mal mit je mindestens 8 Wiederholungen durchführen, trainieren Sie ein- bis zwei mal die Woche.

GRUNDBEWEGUNG

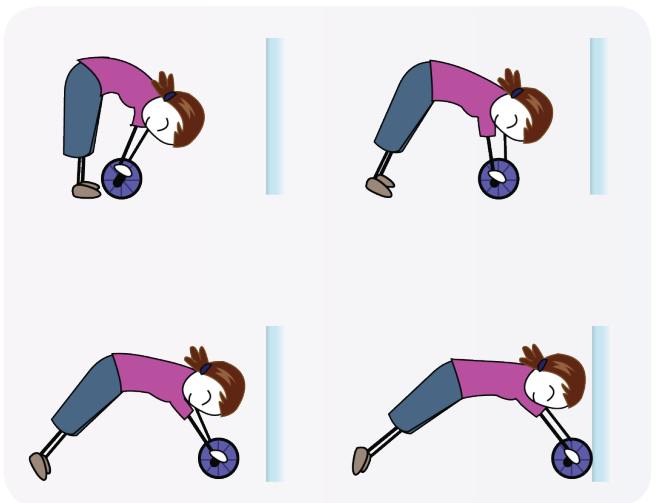
- **Ausgangsposition:** auf den Boden knien und den AB Roller mit beiden Händen festhalten
- Rollen Sie den Trainer langsam nach vorne, bis Ihr Körper vollkommen gestreckt ist und atmen Sie erst in dieser gestreckten Haltung ein
- Achten Sie darauf den Boden bei dieser Bewegung nicht zu berühren
- Bewegen Sie sich beim Ausatmen wieder zurück in die Ausgangsposition
- Tipp: Immer möglichst langsam bewegen und dabei die Bauchmuskeln anspannen





FÜR FORTGESCHRITTENE

- **Ausgangsposition:** Sie trainieren ungefähr 1 Meter vor einer Wand und gehen dieses mal nicht in die Knie, sondern stützen sich mit gestreckten Beinen und Armen auf den AB Roller
- Rollen Sie langsam und vorsichtig nach vorne, bis das Rad leicht die Wand berührt (Nicht hart dagegen prallen!)
- Anschließend wieder langsam zurück bewegen, bis der AB Roller Ihre Füße berührt, lassen Sie Ihre Beine während der ganzen Übung gestreckt
- Falls Ihnen der eine Meter nicht genügt, rücken Sie noch ein Stück näher zur Wand
- Achtung: Voraussetzung für diese Übung ist ein gesunder Rücken!





More Sports?

service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu

© turok management europe GmbH