

Position

Mit normaler Schrittlänge und sehr schweren Kettlebells eine grössere Strecke gehen...

Atmung

Einatmend hinunter gehen
ausatmen im Aufstehen

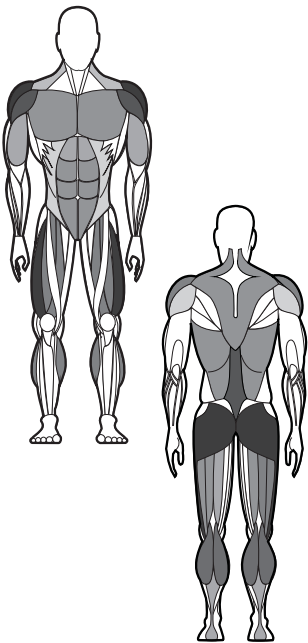
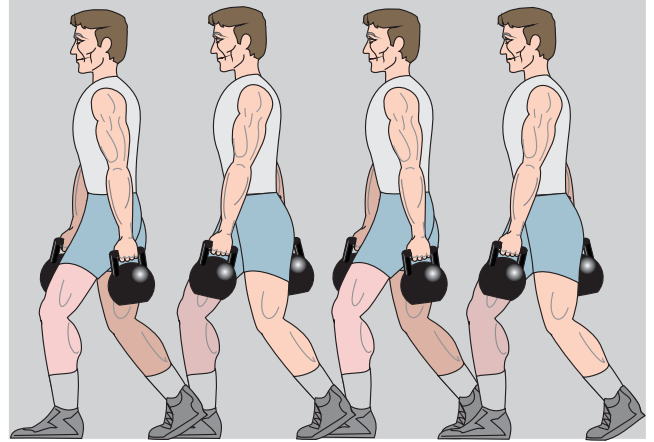
Bewegungsgeschwindigkeit

Gleichmäßiges ruhiges und kontinuierliches Gehen...

Beteiligte Muskulatur

Quadrizeps - Gesäß - sowie der große Adduktor und die ganze Wadenmuskulatur

Farmers Walk



Position + Bewegung

Rack Position vor der Brust tiefe Hocke, KB nach vorne und abrollen nach hinten, mit Schwung hoch, KB nach vorne, in die Hocke - hoch...

Atmung

Ausatmen im zurückrollen
Einatmen im vorrollen...

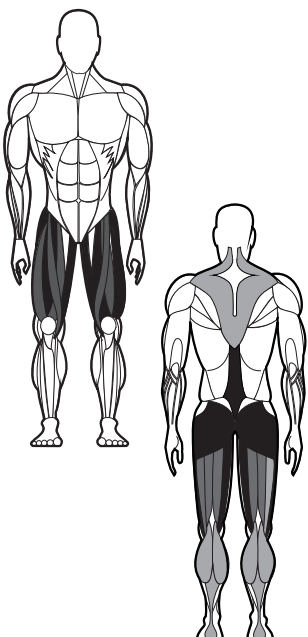
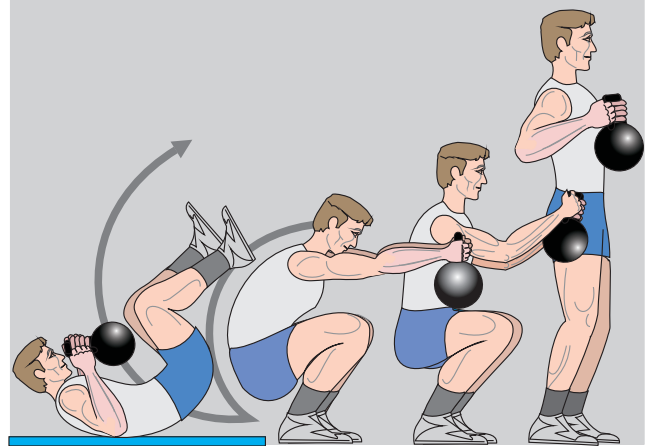
Bewegungsgeschwindigkeit

Entsprechend der Technik schwungvoll bewegen

Beteiligte Muskulatur

Hüftbeuger, Bauchmuskeln
Gesäß und Beinstrecker,
Waden, Trizeps, Schultern

Rolling Squat



Position

Aus den aufrechten Stand das Gewicht nach links verlagern und in die Einbeinhocke gehen und das Gesäß tief nach unten bringen. Das jeweils vordere Bein durchstrecken. 10mal die Seite wechseln.

Bewegungsgeschwindigkeit

Eher langsam, kontrolliert die Seiten wechseln.

Beteiligte Muskulatur

Bein- und Hüftmuskulatur,
Gesäßmuskulatur und die Stabilisationsmuskulatur

Cossack Squat

