

SQUAT SCHULTER-NACKEN

Bein-, Schulter-, Oberkörpermuskulatur

Breiter Stand, Knie beugen und gleichzeitig Gesäß nach hinten schieben. Während der Bewegung Arme gestreckt über einen Halbkreis nach vorne über den Kopf ziehen. Rücken gerade halten, Oberkörper parallel zu den Waden. Arme in Verlängerung zum Oberkörper mit gespreizten Fingern nach oben strecken; Knie maximal bis auf Höhe der Zehenspitzen schieben.



LUNGES

Ganzkörperübung

Arme seitlich am Körper halten, Füße eng zusammen. Mit einem Bein einen großen Schritt nach vorn machen, nach und nach das Vordere, dann das hintere Knie beugen. Während der Bewegung Arme gestreckt über einen Halbkreis nach vorne über den Kopf ziehen. Am Ende der Bewegung bilden Ober- und Unterschenkel beider Beine je einen rechten Winkel. Das hintere Bein drückt den Körper wieder in die Höhe.



WALKING KICKS

Bein-, Bauchmuskulatur

Arme seitlich am Körper halten, Füße schulterbreit auseinander. Runter in die Kniebeuge gehen (Knie nie über Fußspitzen schieben), beim Hochkommen wird ein Bein gestreckt angehoben und mit dem gegenüberliegenden Arm an der Fußspitze berührt. Danach wieder in die Kniebeuge gehen und das andere Bein anheben, mit dem gegenüberliegenden Arm berühren.



ELLBOGEN KNIE

Rücken-, Bauchmuskulatur

Ausgangsposition ist der Vierfüßler-Stand: Linker Arm und rechtes Bein weit ausstrecken, Rücken dabei lang machen. Der Ellenbogen und das Knie werden jetzt unter dem Körper zusammen gezogen und berühren sich leicht. Der Rücken wird dabei rund. Nach einigen Wiederholungen wird die Seite gewechselt.



CRUNCH

Bauch-, Rückenmuskulatur

Man sitzt auf dem Boden und lehnt den Rücken etwas mehr als 45° nach hinten. Entweder Hände am Boden halten (zur Balance) oder Hände vor der Brust verschränken. Beine vom Boden gestreckt anheben und im Wechsel heranziehen und wieder strecken.



BELL RINGER FRONTAL

Bein-, Bauch-, Armmuskulatur

Man sitzt auf dem Boden und lehnt den Rücken etwas mehr als 45° nach hinten. Nun hebt man die Beine leicht vom Boden an. Im Wechsel werden die Beine und Arme parallel herangezogen und wieder gestreckt - „als würde man etwas zu sich ziehen“.



CRUNCH HIGH

Bauchmuskulatur

Mit dem Rücken auf dem Boden legen und die Beine gerade nach oben strecken. Beim Hochkommen des Oberkörpers berührt die linke Hand die Zehenspitzen des rechten Fußes, die rechte Hand die linken Zehenspitzen. Die Übung schnell und dynamisch ausführen.



CRUNCH BOXER

Bauch-, Armmuskulatur

Auf dem Rücken liegen, Fersen aufstellen, Bauchnabel nach innen ziehen, Gesäß anspannen. Beide Hände vor der Brust. Langsam Wirbel für Wirbel möglichst gebeugt aufrollen bis zum Sitz. Einen rechten und linken Schlag nach vorne ausführen. Danach wieder Wirbel für Wirbel abrollen. Füße dabei nicht anheben.



BACK CHANGER

Rückenmuskulatur

Position Bauchlage: Die Beine sowie den Oberkörper leicht vom Boden anheben. Eine Handfläche berührt den Hinterkopf, die Außenfläche der anderen Hand wird auf den unteren Rücken gelegt. In dieser Position werden die Hände abwechselnd in die jeweilige andere Position gebracht.



SCHUHPLATTLER

Bauch-, Hüftbeugemuskulatur

Man sitzt auf dem Boden und lehnt den Rücken etwas mehr als 45° nach hinten. Beine vom Boden anheben, anwinkeln und leicht auseinander halten. Hände befinden sich am Hinterkopf. Nun werden die Hände im Wechsel an die Innenseite des jeweiligen gegenüberliegenden Fuß gebracht.



FRONT KICK

Beinmuskulatur

Schulterbreiter aufrechter Stand, Arme angewinkelt vor dem Oberkörper halten. Knie nach oben anziehen, danach wird das Bein nach vorne ausgestreckt. Bein wieder zurückziehen und den Fuß auf dem Boden abstellen. Einzeln mit mehreren Wiederholungen oder im Wechsel ausführen.



JUMPING JACK

Ganzkörperübung

Leicht gebeugter aufrechter Stand, man springt locker vom Boden ab und spreizt die Beine dabei etwas mehr als schulterbreit. Während des Springens die Arme schnell in einem äußeren Bogen über den Kopf zusammen bringen. Danach wieder springend und schwingend in die Ausgangsposition zurück.



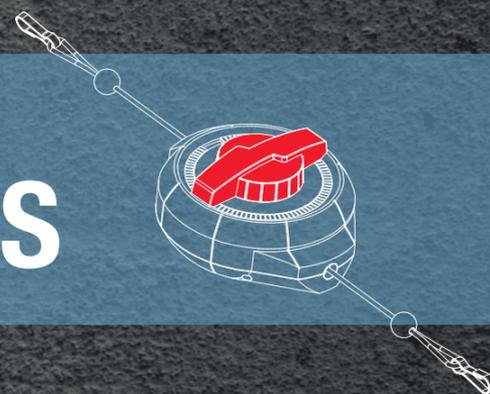
XBT® ist ein mobiles, innovatives und extrem vielseitig einsetzbares Trainingsgerät für Functional Training, Physiotherapie, Fighting, Team sport und Group-Fitness.

Es besteht aus einem komfortablen Gürtel, zwei Seilzügen mit Stahlfedern, Hand- und Fußschlaufen. Um ein effektives Ganzkörpertraining zu erzielen, werden die Seilzüge

mit Händen und Füßen verbunden. Bei jeder Bewegung arbeitet man gegen die Federkraft, spürt den Widerstand und trainiert dadurch den gesamten Körper. Durch den integrierten Verstellmechanismus werden sowohl Anfänger als auch gestandene Profis gefordert, an Ihr persönliches Limit zu gehen. Ob Kniebeugen, Kicks, Punches, Sprünge oder andere funktionelle Übungen – man trainiert

gleichzeitig Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Fühle den Widerstand mit dem einzigartigen XBT®!

Carl Stahl Kromer GmbH
Nägelsee-Strasse 37
79288 Gottenheim
Germany
kromer.sports@carlstahl.com



SQUAT SHOULDER-NECK

leg, shoulder, upper body muscles

Standing wide, bend the knees and simultaneously push the buttocks backwards. While moving, pull the stretched arms to the front above the head making a semicircle. Keep the back straight and the upper body parallel to the calves. To extend the upper body, stretch the arms with opened fingers upwards; move the knee up to toe level.



LUNGES

total body exercise

Hold the arms sideways to the body and the feet close together. Take a big step forward with one leg, gradually bending the front knee and then the back knee. While moving, stretch the arms forward above the head making a semicircle. At the end of the movement, the upper and lower thighs of both legs form a right angle. The back leg presses the body once again upwards.



WALKING KICKS

leg-, abdominal muscles

Hold the arms sideways to the body and separate the feet one shoulder apart. Move downward by squatting (but never move the knee above the toe tips). When coming up, lift one leg in stretched position and touch the toes with the opposite arm. Afterwards, squat once again, lift the other leg and touch it with the opposite arm.



ELBOW-KNEE

dorsal-, abdominal muscles

The starting position is the quadruped: Extend the left arm and right leg fully while elongating the back. The elbow and knee are now pulled together under the body and touch slightly. The back becomes round when doing so. After a few repetitions, change the side.



CRUNCHES

abdominal, dorsal muscles

Sitting on the floor, lean the back backwards by a little more than 45°. Either maintain the hands on the floor (to balance) or cross the hands in front of the chest. Lift the legs off the floor in stretched position and alternately pull them towards you and stretch them again away from you.



FRONTAL BELL RINGER

leg, abdominal, arm muscles

Sitting on the floor, lean the back backwards a little more than 45°. Now, lift the legs slightly off the floor. In an alternating movement, the legs and arms are pulled towards and stretched away from you in parallel - "as if you would be pulling something towards you."



HIGH CRUNCHES

abdominal muscles

Lying on your back, stretch your legs upwards. When the upper body is coming up, the left hand touches the toe tips of the right foot and the right hand the left toe tips. Perform this exercise quickly and dynamically.



BOXER CRUNCHES

abdominal, arm muscles

Lying on your back, place your heels on the floor, pull the navel inward, and tighten the buttocks. Place both hands in front of the chest. Slowly (preferably bent), roll up one vertebra at a time until reaching a sitting position. Execute a right and left blow forward. Afterwards, roll down one vertebra at a time, but not lifting the feet while doing so.



BACK CHANGER

dorsal muscles

In abdominal position, lift the legs and upper body slightly off the floor. One palm of the hand touches the back of the head, the external surface of the other hand is placed on the lower back. In this position, the hands are alternately brought into the other position.



SCHUHPLATTLER

Abdominal, hip flexor muscles

Sitting on the floor, lean the back backwards a little more than 45°. Lift the legs off the floor, bend them, and keep them slightly apart. Once the hands are on the back of the head, they are alternately brought to the inner side of the respective opposite foot.



FRONT KICKS

leg muscles

Standing upright at shoulder width, hold the arms bent in front of the upper body. Pull the knee upwards and then stretch out the leg forwards. Pull the leg back once again and place the foot on the floor. Execute this individually with several repetitions or alternatively.



JUMPING JACKS

total body exercise

Standing upright and bending slightly, jump lightly off the floor while separating the legs a little more than shoulder width. When jumping, bring the arms quickly above the head in an outer arc. Afterwards, return to the starting position jumping and swinging.



XBT® is a mobile, innovative and extremely versatile training device for functional training, physiotherapy, fighting, team sports, and group fitness. It consists of a comfortable belt, two pulleys with steel springs, hand and foot straps. To accomplish effective full-body training, the pulleys are attached to the hands and feet. Since each movement

is done against the spring tension, the resistance is felt and therefore the entire body benefits from training. The integrated adjustment mechanism challenges beginners and established pros alike to reach their personal limit. Whether squats, kicks, punches, jumps or other functional exercises – the training encompasses strength,

speed and endurance at the same time. Feel the resistance with the unique XBT®!

Carl Stahl Kromer GmbH
Nägelsestrasse 37
79288 Gottenheim
Germany
kromer.sports@carlstahl.com