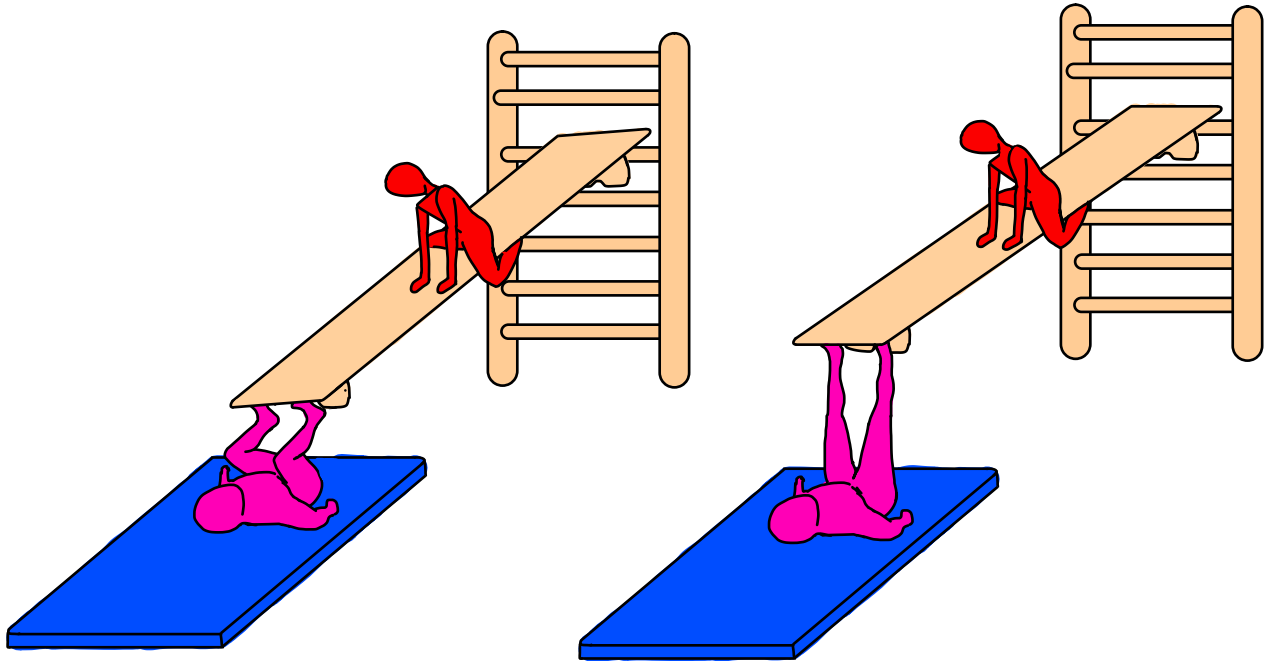


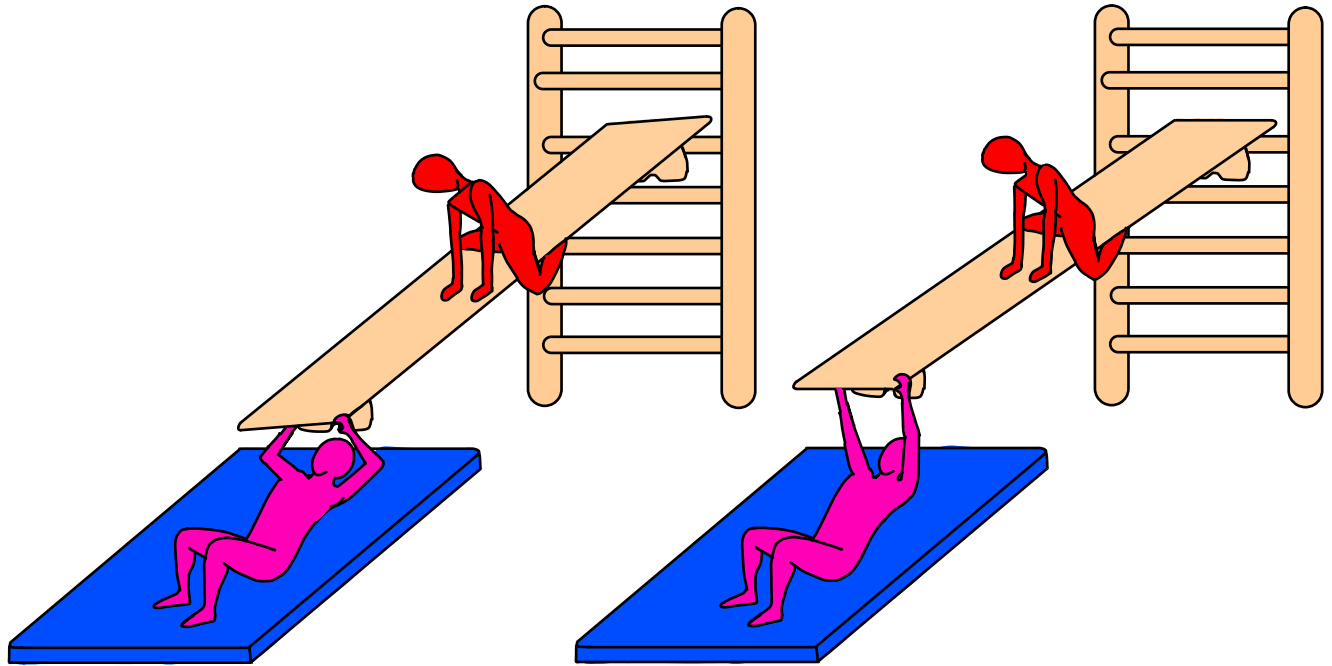
Beinpresse



Veränderung der Schwierigkeit:

Das Gewicht kann reguliert werden, indem die Oberperson die Position auf der Bank ändert.

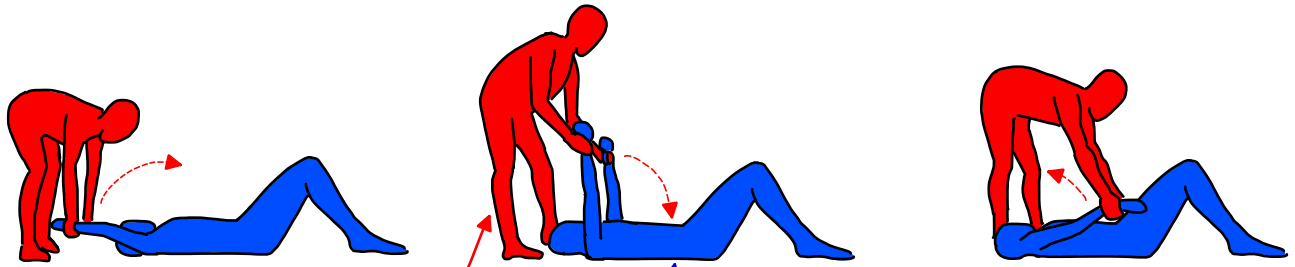
Bankdrücken



Veränderung der Schwierigkeit:

Das Gewicht kann reguliert werden, indem die Oberperson die Position auf der Bank ändert.

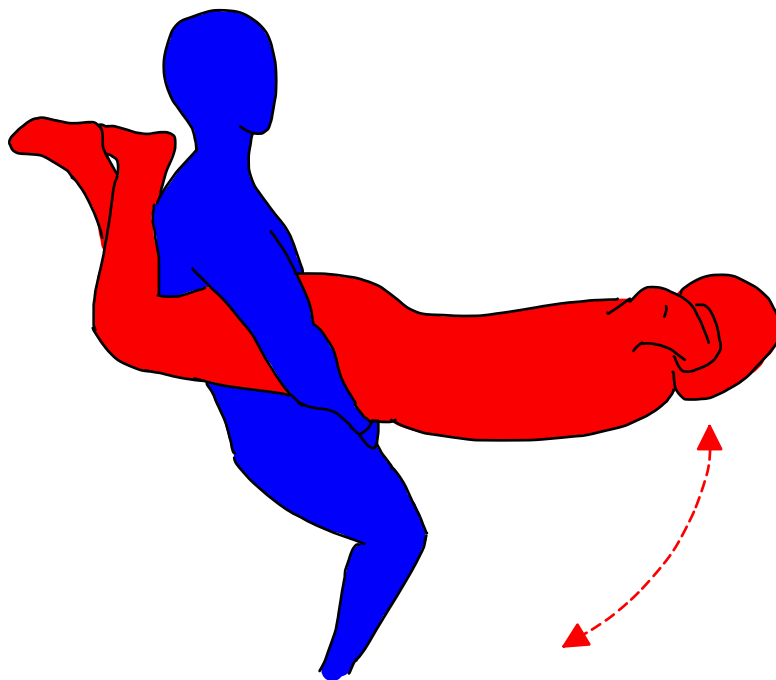
Partner-Schulterkraft



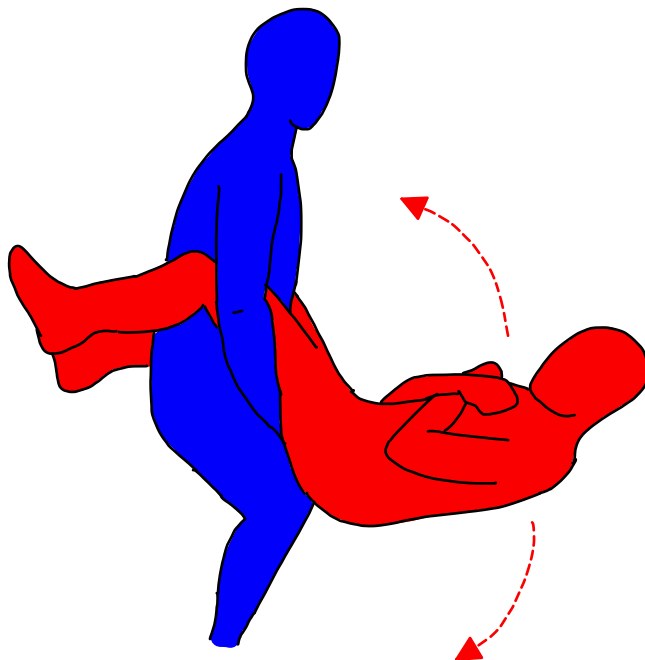
Hält so stark gegen die Bewegung des Partners, dass dieser seine Arme gerade so mit starkem Krafteinsatz bewegen kann.

Bewegt seine Arme gestreckt aus der Hochhalte bis sie neben seinem Körper sind und zurück.

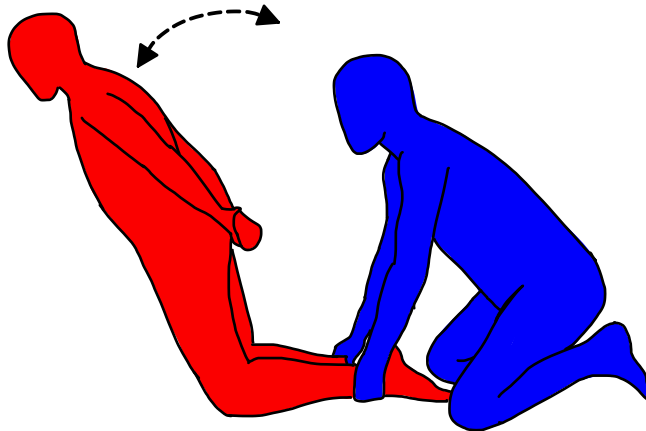
Partner-Rückenheber



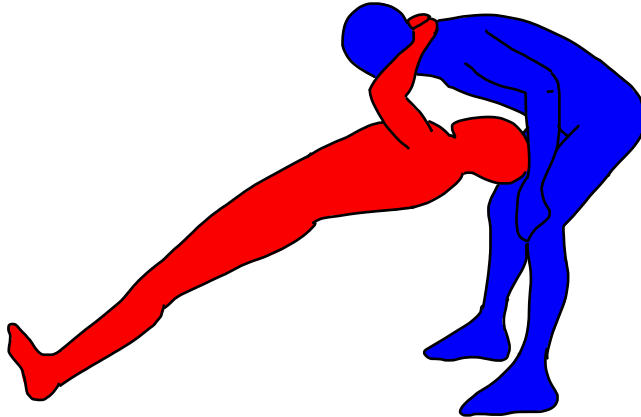
Partner-Sit-Ups



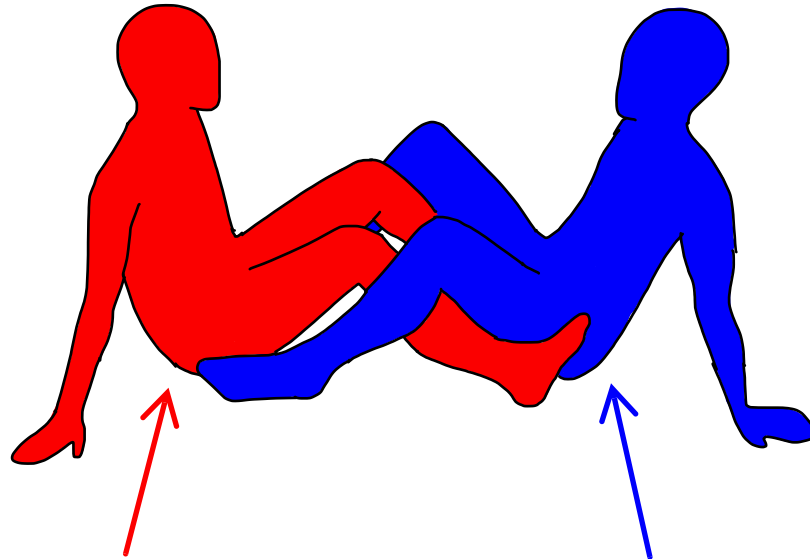
Klimmzüge am Partner



Klimmzüge am Partner



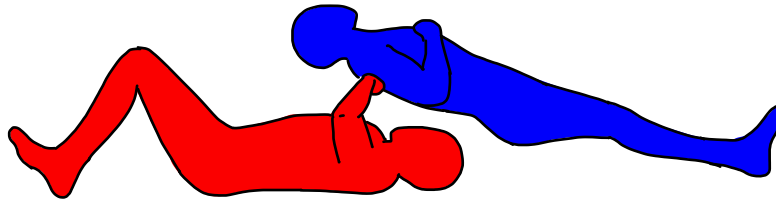
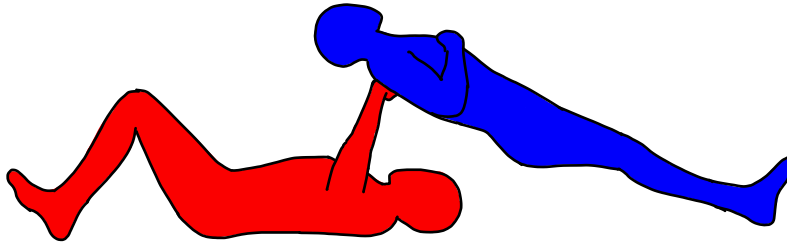
Beinpresse



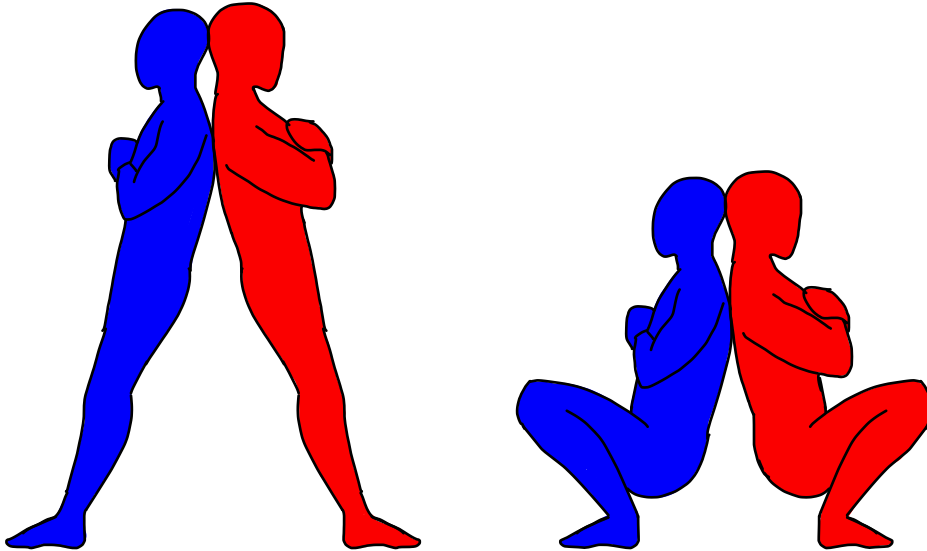
**drückt seine Beine
nach außen**

**drückt seine Beine
nach innen**

Partnerdrücken



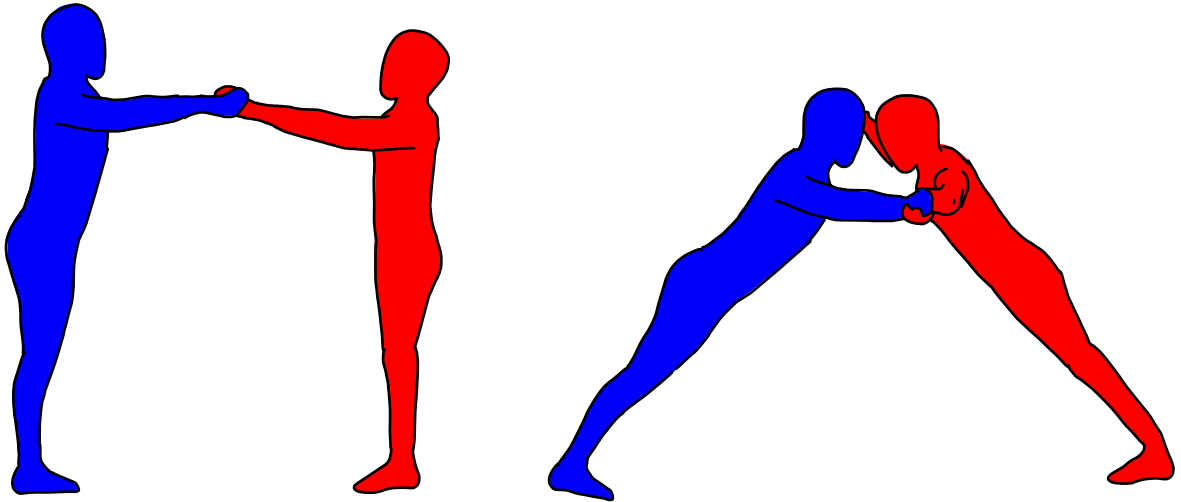
Doppelkniebeuge



Veränderung der Schwierigkeit:

Einfacher wird es, wenn ihr euch mit den Armen einhakt.

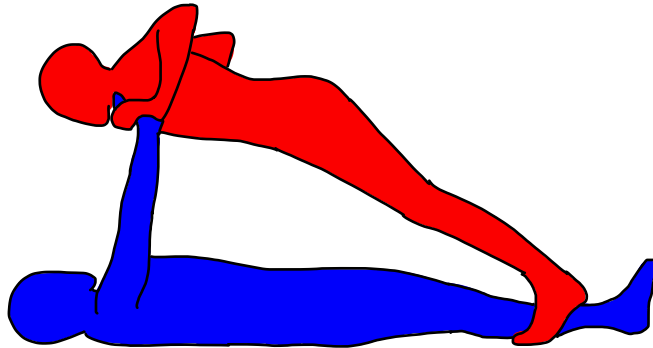
Brustkraft



Veränderung der Schwierigkeit:

Je weiter ihr die Füße auseinander stellt, desto schwieriger wird die Übung. Achtet darauf, dass sich beide nach innen lehnen.

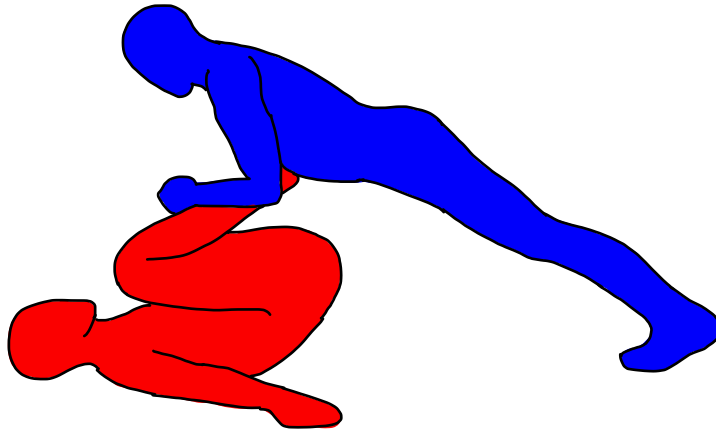
Partnerliegestütz



Veränderung der Schwierigkeit:

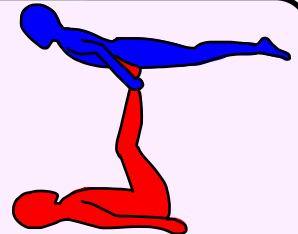
Die Übung wird einfacher, wenn du die Füße näher an den Kopf deines Partner heran stellst. Wenn ihr es besonders schwer haben wollt, können auch beide die Arme beugen.

Beinpresse



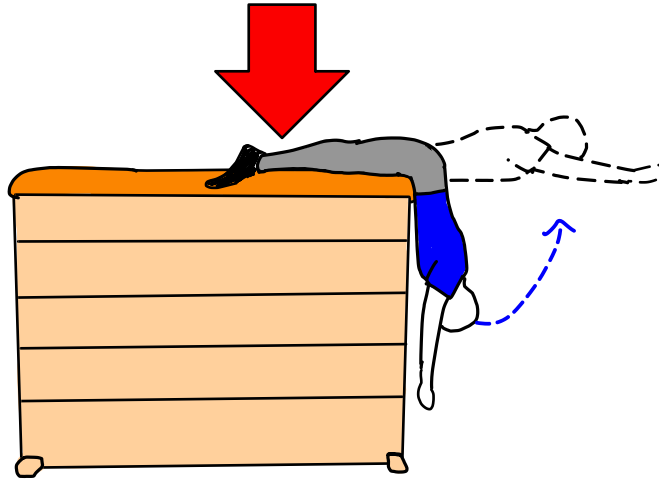
Veränderung der Schwierigkeit:

Falls ihr akrobatisch fit seid, könnt ihr versuchen, die Übung im Flieger durchzuführen.



Rückenheber

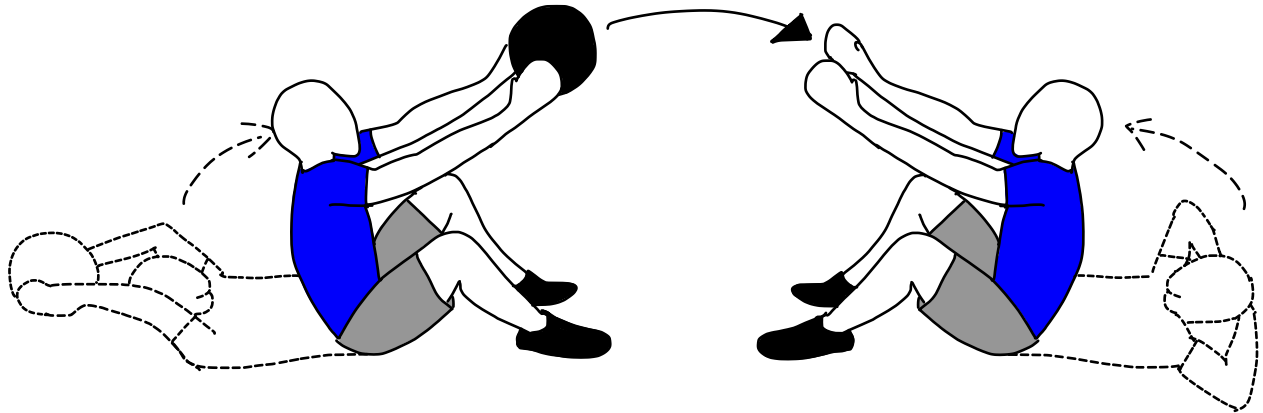
Der Partner hält die Beine fest



Veränderung der Schwierigkeit:

Wenn dir die Übung zu schwierig ist, kannst du die Rme auf deiner Brust verschränken, anstatt sie nach vorn auszustrecken.

Partner-Sit-Ups



Bankdrücken

