



10 GRUNDÜBUNGEN MIT DER PHANTOM TRAININGSWESTE

VON JAKOB WEBER

LAUFEN

- Beginne mit kurzen Distanzen (bis zu einem Kilometer) und steigere dich von da an.
- Laufen ist die einfachste und schnellste Art um sich an die Phantom Trainingsweste zu gewöhnen.

BURPEES

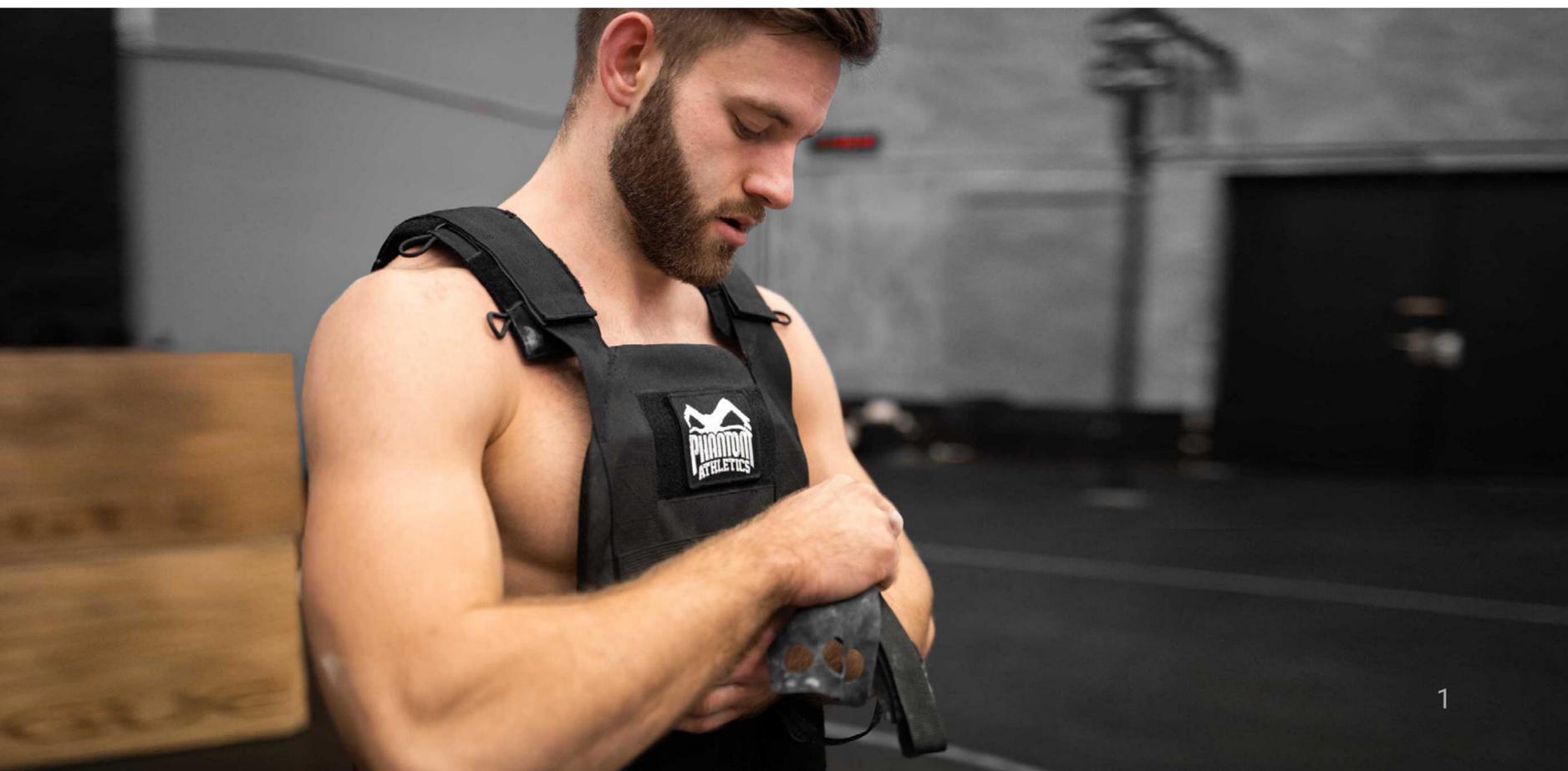
- Starte im aufrechten Stand, beuge deine Beine, setze deine Hände neben die Füße, springe aus der Hocke mit deinen Beinen in die Liegestützposition und leg deinen Körper ab. Drück dich hoch in die Liegestützposition, spring zurück in die Hocke und führe eine Streck sprung aus.

PUSH UPS

- Starte die Bewegung mit ausgestreckten Armen im Stütz. Senke dich dann nach unten ab, bis die Weste und Brust deutlich Kontakt mit dem Boden haben. Drücke dich dann wieder nach oben in die volle Streckung.

PULL UPS

- Starte die Bewegung mit ausgestreckten Armen, hängend an einer Stange. Ziehe dich nach oben bis das Kinn deutlich über der Stange ist. Senke dich anschließend wieder kontrolliert nach unten ab und wiederhole die Bewegung.





DIPS

- Entweder auf einer Querstange, einer Dip Stange oder Ringen. Starte die Bewegung im Stütz mit ausgestreckten Armen. Senke dich ab, bis entweder die Brust Kontakt mit der Stange / den Ringen macht oder die Schultern auf Höhe der Ellenbogen sind (Dip Stange).

AIR SQUATS

- Starte mit ausgestreckten Knien und ausgestreckter Hüfte. Beuge dann die Hüfte und Knie, bis die Hüfte unterhalb der Knie ist. Schiebe dann wieder nach oben, bis Knie und Hüfte wieder in voller Streckung sind und wiederhole die Bewegung.

LUNGE STEPS

- Starte mit ausgestreckten Knien und ausgestreckter Hüfte. Mache dann einen großen Ausfallschritt mit einem Bein nach vorne und senke die Hüfte soweit ab, bis das hintere Knie den Boden berührt. Dann mit dem vorderen Bein wieder nach oben in die Ausgangsposition drücken. Wiederhole die Bewegung mit dem anderen Bein.

JUMP ROPE

- Behalte deine Ellenbogen seitlich nahe am Körper und die Hände leicht davor. Dann die Schnur einmal in Schwung bringen und anschließend aus den Handgelenken, bei jedem Sprung, einen neuen Impuls zur Drehung geben.

BOX JUMPS

- Starte mit Sprüngen auf eine niedrige Box, um das Gewicht der Weste besser abschätzen zu können. Sobald du ein Gefühl entwickelt hast, taste dich an höhere Boxen heran.

PLANK HOLDS

- Stütze dich entweder auf deinen Unterarmen oder Händen auf. Achtung besonders darauf, dass die Lendenwirbelsäule nicht durchhängt und sich der Körper wie ein Brett verhält. Durch die Phantom Trainingsweste wird der Rumpf noch stärker beansprucht als mit gewöhnlichen Plank Holds.