

Ziehende Übungen



### Kreuzheben

Stehe schulterbreit mit leicht gebeugten Beinen. Beuge dich mit geradem Rücken vor, greife den blackPack breit mit gestreckten Armen. Bringe Hüfte und Beine zur vollständigen Streckung.



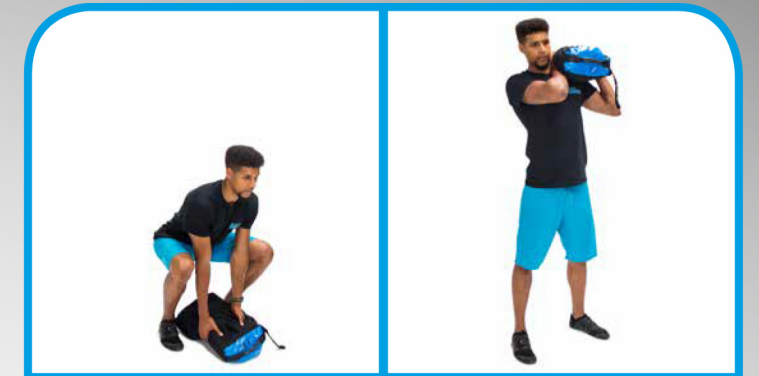
### Bizepscurl

Stelle dich hüftbreit. Halte den blackPack mit gestreckten Armen vor deinen Oberschenkeln. Die Handinnenseiten zeigen dabei nach oben. Beuge deine Arme maximal. Halte deinen Rücken dabei gerade.



### Vorgebeugtes Rudern

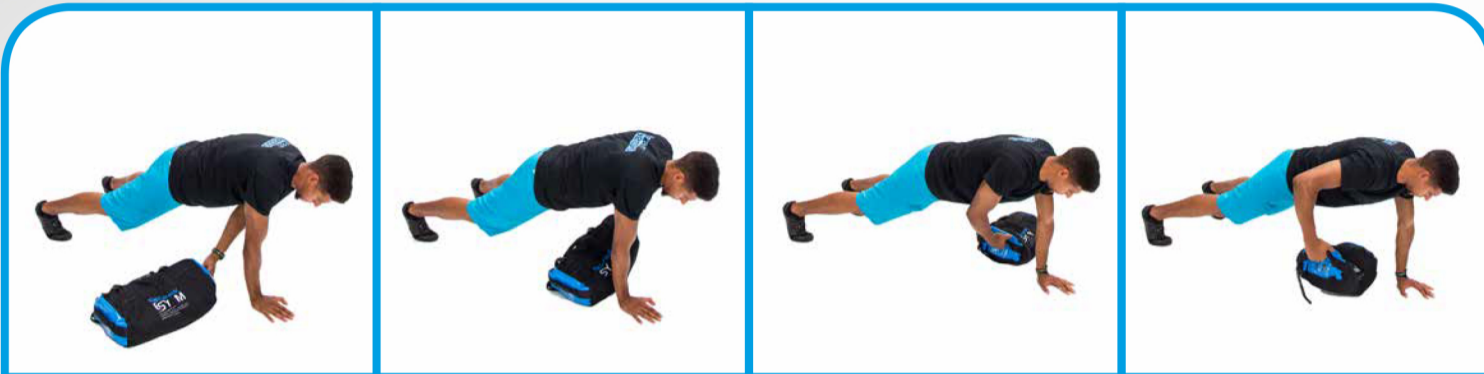
Stelle dich schulterbreit mit leicht gebeugten Beinen. Beuge dich mit geradem Rücken leicht nach vorne und halte den blackPack im Parallel- oder Horizontalgriff an gestreckten Armen. Ziehe den blackPack in Richtung Brust.



### Schultern

Stelle dich schulterbreit. Der blackPack liegt vor dir auf dem Boden. Gehe in die Hocke, greife den blackPack mit beiden Händen und komme mit geradem Rücken in die volle Aufrichtung. Führe dabei den blackPack eng am Körper und lege ihn auf deiner Schulter ab.

Ziehende Übungen



### Stütz mit Seitwärtsziehen

Beug dich in die Liegestützposition, während der blackPack seitlich neben dir liegt. Greife den blackPack mit der entfernten Hand am seitlichen Griff und ziehe ihn unter deinem Oberkörper soweit wie möglich zur anderen Seite. Achte darauf, dass deine Hüfte und deine Schultern während der Bewegung stets parallel zum Boden bleiben und nicht rotieren.



### Umsetzen (fortgeschritten)

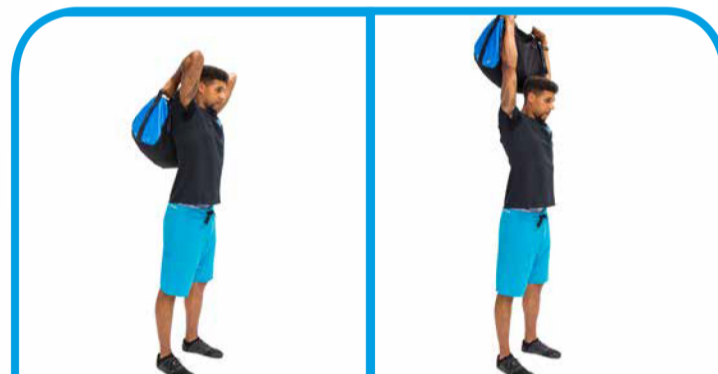
Stelle dich schulterbreit. Deine Füße sind leicht außenrotiert. Deine Beine sind leicht gebeugt und du greifst den blackPack im breiten Horizontalgriff. Bring nun den blackPack in einer dynamischen vertikalen Zugbewegung eng vor deinem Körper nach oben. An der höchsten Position drehst du den blackPack einwärts, so dass er auf deinen Oberarmen Platz findet. Dabei gehst du leicht in die Hocke, um unter das Gewicht „einzutauchen“. Strecke deine Beine.

Drückende Übungen



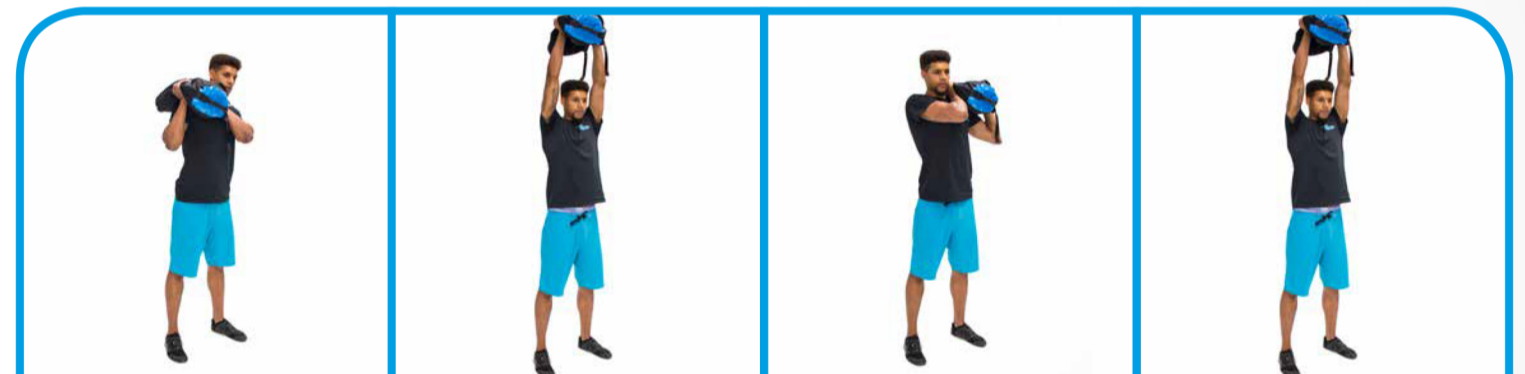
### Rückkniebeuge

Stehe schulterbreit mit dem blackPack auf dem oberen Rücken. Geh in die Hocke, wobei dein Gesäß kontrolliert nach hinten unten geführt wird und das Gewicht sich auf deine Fersen konzentriert.



### Überkopf-Trizepsdrücken

Stelle dich hüftbreit oder nimm eine Schrittstellung ein (leichter). Halte den blackPack mit gebeugten Armen hinter deinem Kopf. Bring die Arme zur Streckung, wobei deine Ellbogen stets eng neben deinem Kopf bleiben. Vermeide eine zu starke Lendenlordose.



### Schulterdrücken

Stelle dich schulterbreit oder nimm eine leichte Schrittstellung ein. Nimm den blackPack auf eine Schulter und greife ihn mit beiden Händen entlang der Längsseite. Drücke den blackPack mit beiden Armen nach oben, bis deine Arme in Streckung sind und leg ihn auf der anderen Schulter wieder ab. Achte auf eine permanente Körperspannung und vermeide eine zu starke Lendenlordose.

Rotatorische Übungen



### Ausfallschritt mit Rotation

Stelle dich schulterbreit und halte den blackPack mit gestreckten Armen im Parallelgriff. Mache einen Ausfallschritt nach hinten und führe dabei gleichzeitig den blackPack über das vordere Bein nach außen. Beachte dabei, dass deine Arme permanent in Streckung bleiben. Dein Rücken sollte während der gesamten Übungsausführung aufrecht bleiben. Deine Hüfte rotiert nur minimal.



### Around the world (fortgeschritten)

Stelle dich schulterbreit und halte den blackPack an den beiden Stabgriffen nach unten. Aus deinem Rumpf und deinen Armen erzeugst du nun einen Drehimpuls, der den blackPack nach hinten um deinen Körper herum führt. Achte darauf, dass du stets deine Bauchmuskulatur aktivierst und eine kontrollierte Rumpfspannung beibehältst. Wechsle die Drehrichtung.

Strength Bag Training.

 **Basis-Übungen**

**blackPack**<sup>®</sup>  
ultimate strength bags