

Workout

V-Toner (VT)

Stellung	Ausführung	Bewegung	Ziel / Kräftigung
Stand breit	<ul style="list-style-type: none"> - VT-Gelenk ist unter dem Arm - das eine Ende liegt auf der re Hüfte und wird mit li Hand festgehalten - re Oberarm liegt auf dem anderen Ende auf 	→ re Arm drückt nach unten	latissimus
	<ul style="list-style-type: none"> - VT-Gelenk ist am Körper (ca. Bauchhöhe) - das eine Ende liegt auf Brustbein und wird mit li Hand festgehalten - re Hand liegt auf dem anderen Ende 	→ re Hand drückt zur Brust	Bizeps
	<ul style="list-style-type: none"> - VT in VH, TH, oder HH - VT-Gelenk zeigt nach vorne - mit den ganzen Händen umfassen - Handballen liegen auf den Griffenden, Daumen oben, die anderen Finger unten - nicht im Handgelenk abknicken ! 	→ zusammendrücken	pectoralis
Rückenlage	<ul style="list-style-type: none"> - Beine anwinkeln und schließen - VT-Gelenk zeigt zur Decke - das eine Ende liegt auf Brustbein, mit beiden Händen festhalten - das andere Ende liegt auf Oberschenkeln 	→ mit Oberschenkeln zur Brust drücken	abdominals
Sitzen	<ul style="list-style-type: none"> - Beine anstellen, Schuhinnenkanten stehen nebeneinander - VT-Gelenk zeigt zum Boden - die beiden Griffenden sind an den Innenseiten der Knie 	→ mit Oberschenkeln zusammendrücken	Adduktoren