

Workout mit:

Xer-Tube (Tube)

Stellung	Ausführung	Bewegung	Ziel / Kräftigung
Stand breit	- li Hand hält Tube auf Rücken - re Hand hält Tube am Hinterkopf (Handrücken zeigt nach hinten)	→ re Arm strecken/beugen	trizeps
	- in HH fassen	→ hinter Kopf tiefziehen	latissimus
	Kiste heben: - auf Tube stehen - Tube kreuzen, Hände TH - Knie beugen, OK nach vorne neigen (Sandwich)	→ Hände an Hüfte nehmen (Kiste anheben), Körper aufrichten (Kiste hochnehmen)	Ganzkörper
Stand schulterbreit	Eimerheben: - auf Tube stehen - Tube kreuzen, halten in Bauchhöhe, Handrücken nach vorne	→ Arme bis Schulterhöhe anheben	deltoideus
	Trampeln: - LF steht auf Tube - re Hand hält Tube neben Schulter	→ re Arm kleine Zieher nach hinten	rhomboideus
	Side leg: - mit beiden Füßen auf das Tube stehen - Tubeenden auf Hüften halten	→ re Bein zur Seite anheben und absenken	Abductoren
	Step touch: - mit beiden Füßen auf das Tube stehen - Tubeenden auf Hüften halten	→ re Fuß Schritt nach re, li Fuß heransetzen, wh li	Abductoren
Schrittstellung	- LF steht auf Tube - re Hand hält Tube - re Ellbogen an Hüfte	→ re Arm beugen/strecken	bizeps
	- LF steht auf Tube - re Hand hält Tube	→ re Ellbogen nach hinten oben ziehen	latissimus
mit STEP	Rudern: - sitzen auf STEP - Beine ausgestreckt - Tube am Fußende einklemmen, in VH fassen, Handrücken nach außen	→ beide Ellbogen nach hinten ziehen	trapezius
	Decline: - sitzen (PO unten, Beine oben) - Tube vorne (oben) einklemmen, mit beiden Händen fassen	→ Oberkörper nach hinten kippen	abdominals

mit Partner	Flies: - P1 steht mit Rücken zu P2 - P2 fixiert Tube vor der Brust - P1 hält Tube (SH) re/li neben den Schultern	→ P1 zieht Tube in einem Bogen nach vorne (Ellbogen nur leicht gebeugt)	pectoralis
	- P2 hält Tube wie bei Flies - P1 hält beide Enden am Hinterkopf (Kopf zwischen Unterarme nehmen)	→ P1 beugt gestreckten Oberkörper nach vorne	abdominals