

Das nongripBALLZ -- In- and Outdoor Powerworkout, ist ein Kurs (45 Min.) mit vielen Elementen aus den NGS* - Sport- und Physiomodulen.

Equipment pro Teilnehmer:

2 ngB** **single**, 2 ngB** **double**, 1 Gummiband pro Stärke (rot, grün, gelb), 2 ringZ, 1 LoopZ (Schlaufe), bei Bedarf auch eine Matte und einen Pilatesring (damit kann in kleinen Räumen oder bei Bedarf in einem Kreis trainiert werden).

Step 1:

* nongripsystem®
** nongripBALLZ®

Handhabung, Wirkungsweise, fehlerhafte Anwendung der nongripBALLZ ,single und double, am Beispiel "BIZEPS"

Step 2:

Sätze / Wiederholungen: 3 / 10

Warm-up:

- Kniehebelauf im Stand
- Hüftdrehen
- Beine vor/zurück und kreuzen
- Atemüberzüge

Step 3:

Anfang des Powerworkouts.

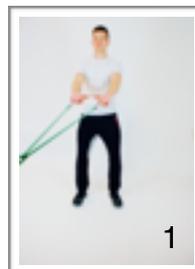
Equipment: 2 ngB double pro Teilnehmer, 1 Gummiband (Die Stärke wird jeweils selbst gewählt)

1. Schulterziehen. PARTNERÜBUNG

Schultergürtel:

Die Arme ausstrecken, die Schultern sind mit nach vorne ausgestreckt, die ngB double zwischen den Fingern lagern (1). **Nicht greifen!** Nun **nur** die Schulter nach hinten ziehen, **nicht** die Ellenbogen anwinkeln. (2)! Dann wieder **nur** die Schulter nach vorne, die Arme bleiben ausgestreckt. **Nicht** die Ellenbogen anwinkeln.

- dient der Vorbereitung/Wahrnehmung der Schultergürtel- und gelenkmuskeln
- für alle Muskeln, die den Schultergürtel auf dem Brustkorb fixieren bzw. bewegen (Rhomboiden, Serrati, Trapezii, Latissimus, Pectorali, Rotatorenmanschette, etc.). Für den stabilen Stand: autochthone Rückenmuskulatur, Rumpf-,Hüft-, Bauch- und Beinmuskulatur anspannen!



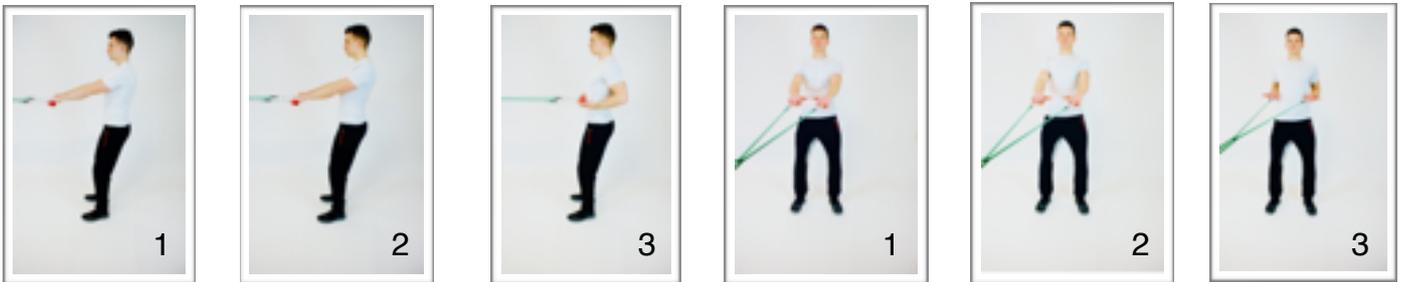
2. Schulterziehen mit Armeinsatz (Schulterziehen und Rudern) PARTNERÜBUNG

Equipment: 2 ngB double pro Teilnehmer, 1 Gummiband (Die Stärke wird jeweils selbst gewählt)

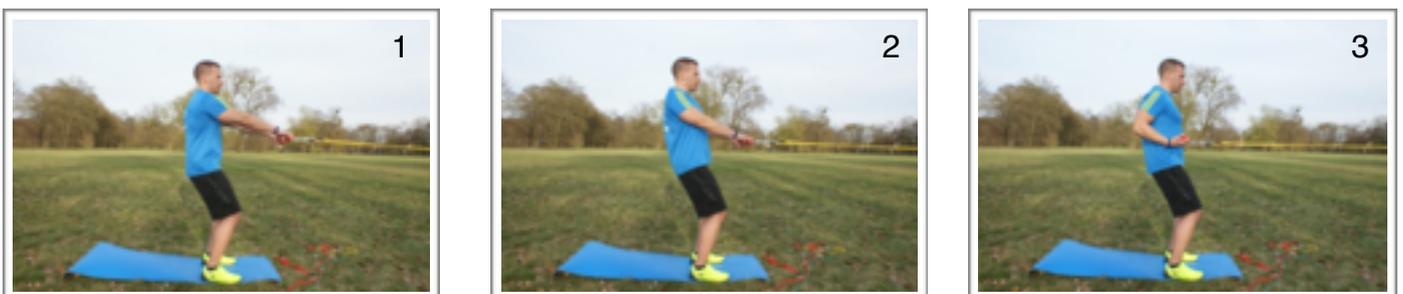
Die Arme ausstrecken, die Schultern sind mit nach vorne ausgestreckt, die ngB double zwischen den Fingern lagern (1). Nicht greifen! Nun **nur** die Schulter nach hinten ziehen, **nicht** die Ellenbogen anwinkeln. (2)! Anschließend die Hände so weit wie möglich zur Hüfte ziehen, in der Endposition sind die Handinnenflächen oben (3). Nun wieder in die Ausgangsposition gehen in der Reihenfolge rückwärts (3, 2, 1).

- dient der Vorbereitung/Wahrnehmung der Schultergürtel- und Gelenkmuskeln

- für alle Muskeln, die den Schultergürtel auf dem Brustkorb fixieren bzw. bewegen (Rhomboiden, Serrati, Trapezii, Latissimus, Pectorali, Rotatorenmanschette, etc.). Für den stabilen Stand: autochthone Rückenmuskulatur, Rumpf-, Hüft-, Bauch- und Beinmuskulatur anspannen!



Sätze / Wiederholungen: 3 / 10



3. Schulterziehen, Rudern und Kniebeuge PARTNERÜBUNG

Equipment: 2 ngB double pro Teilnehmer, 1 Gummiband (Die Stärke wird jeweils selbst gewählt)

Die Arme ausstrecken, die Schultern sind mit nach vorne ausgestreckt, die ngB double zwischen den Fingern lagern (1). Nicht greifen! Nun **nur** die Schulter nach hinten ziehen (2)! Anschließend die Hände so weit wie möglich zur Hüfte ziehen, in der Endposition sind die Handinnenflächen oben (3). Anschließend in die Hocke gehen, Kniebeuge (4). Bei der Kniebeuge sind der Rücken und der Gluteus Maximus nach hinten gestreckt. Die Endposition der Beine bei der Abwärtsbewegung beträgt 90°. Nun wieder in die Ausgangsposition gehen in der Reihenfolge rückwärts (4, 3, 2, 1). Die ngB double werden **NICHT GEGRIFFEN!**

- Der Fokus dieser Übung liegt auf der Rumpf-, Hüft- und Beinmuskulatur.
- Tempovariationen sind möglich

Sätze / Wiederholungen: 3 / 10



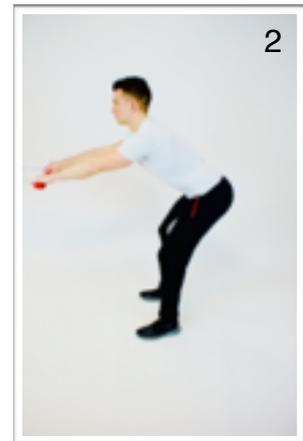
4.1 Good Mornings PARTNERÜBUNG

Equipment: 2 ngB double pro Teilnehmer, 1 Gummiband (Die Stärke wird jeweils selbst gewählt)

Variation 1: Mit gestreckten Beinen

Der Fokus liegt hierbei auf dem Rückenstrecker, dem Beinbizeps, der Hüfte und den Oberschenkelmuskeln.

Anfang: Stehende Position, Füße etwa schulterbreit, Beine sind gestreckt. Die Arme sind bis auf Bauchhöhe ausgestreckt mit den ngB double in den Fingern gelagert (**Nicht greifen!**) und der Oberkörper ist in einer geraden, aufrechten Position (1). Dann den Oberkörper in einem Winkel von ca. 45° nach vorne neigen, die Arme bleiben ausgestreckt und die Beine sind nun ganz leicht eingeknickt (2). Danach wieder in die Anfangsposition gehen.



Sätze / Wiederholungen: 3 / 10



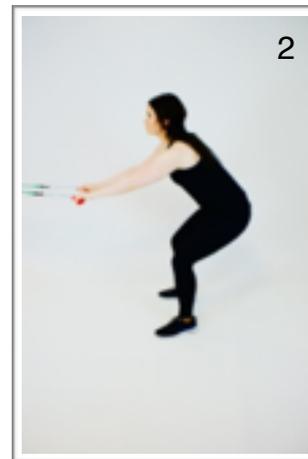
4.2 Good Mornings PARTNERÜBUNG

Equipment: 2 ngB double pro Teilnehmer, 1 Gummiband (Die Stärke wird jeweils selbst gewählt)

Variation 2: Mit gebeugten Beinen

Der Fokus liegt hierbei auf dem Rückenstrecker, dem Beinbizeps, der Hüfte und den Oberschenkelmuskeln, wobei eine stärkere Konzentration durch die gebeugten Beine auf dem Quadrizeps liegt.

Anfang: Stehende Position, Füße etwas mehr als schulterbreit, die Beine sind nun in einem Winkel von ca. 30° gebeugt. Die Arme sind bis auf Bauchhöhe ausgestreckt mit den ngB double in den Fingern gelagert (**Nicht greifen!**) und der Oberkörper ist in einer geraden, aufrechten Position (1). Dann den Oberkörper in einem Winkel von ca. 45° nach vorne neigen, die Arme bleiben ausgestreckt und die Beine bleiben in einem Winkel von ca. 30° eingebeugt (2). Danach wieder in die Anfangsposition gehen.

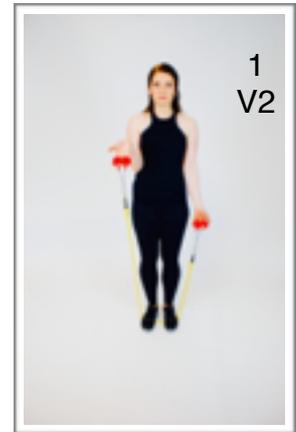
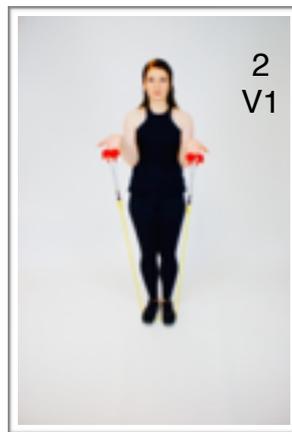


Sätze / Wiederholungen: 3 / 10

5. Bizepscurls, stehend. EINZELÜBUNG

Equipment: 2 ngB double pro Teilnehmer, 1 Gummiband (Die Stärke wird jeweils selbst gewählt).

Der Hauptfokus liegt hierbei auf beide Bizepsköpfe. Mit den ngB double werden beide Bizepsköpfe gleichzeitig trainiert. Anfangsposition: Je nach Widerstand und Gummiband, steht man auf dem Band mit beiden Füßen und selbst gewählter Fußbreite. In der linken und rechten Hand befindet sich ein ngB double. Die ngB double werden zwischen dem Zeige- und Ringfinger und dem Ring- und kleinem Finger gelagert (1). **NICHT greifen!** Die Handgelenke bleiben in der Auf- und Abwärtsbewegung IMMER ganz locker und die Oberarme bewegen sich nicht. Nur die Unterarme. Nun werden die ngB double in der Aufwärtsbewegung nach oben gezogen. Die Hände befinden sich in der Endposition bei ca 95° (2). Die Bizepscurls können mit beiden Unterarmen gleichzeitig ausgeführt werden (V1) oder abwechselnd mal rechts und dann links (V2).

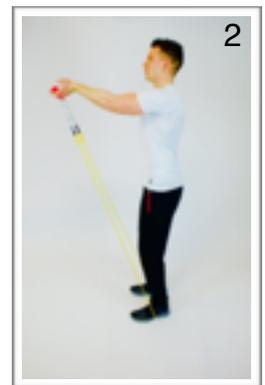
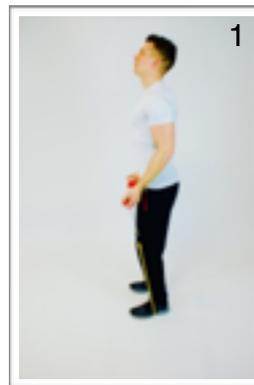
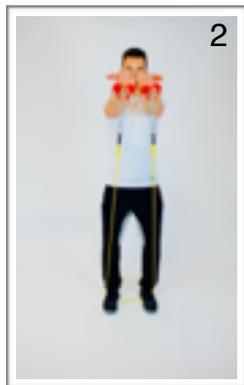
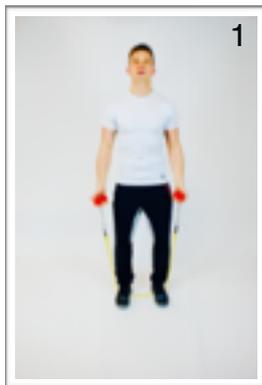


Sätze / Wiederholungen: V1 - 2/10 , V2 - 2/10 (jeder Arm)

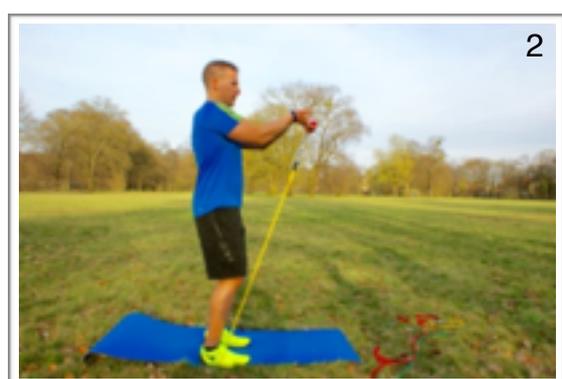
6. Schöpfen EINZELÜBUNG

Equipment: 2 ngB double pro Teilnehmer, 1 Gummiband (Die Stärke wird jeweils selbst gewählt).

Der Hauptfokus liegt hierbei auf den Pectoralis, oberer Bereich. Sprich, die obere Brustmuskulatur. In der Anfangsposition stellt man sich auf das jeweils selbst gewählte Gummiband. Erst mit einem Fuß, später dann mit beiden Füßen. In der linken und rechten Hand befindet sich ein ngB double. Die ngB double werden zwischen dem Zeige- und Ringfinger und dem Ring- und kleinem Finger gelagert (1). **NICHT greifen!** Die Hände befinden sich jeweils rechts und links seitlich am Körper, die Arme sind dabei ausgestreckt nach unten (1). Bei der Aufwärtsbewegung werden beide Hände vor dem Körper von unten nach oben geführt. Die Handgelenke sind ganz leicht nach unten geneigt bei der Aufwärtsbewegung. Die Arme sind ganz leicht gebeugt und führen eine leichte halbkreisförmige Bewegung aus, so dass die Hände auf ca. Kinnhöhe geführt werden. Die Handinnenflächen zeigen nun nach oben (2). Die Abwärtsbewegung wird in der umgekehrten Reihenfolge (2, 1) ausgeführt.



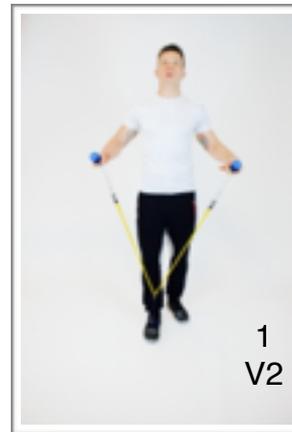
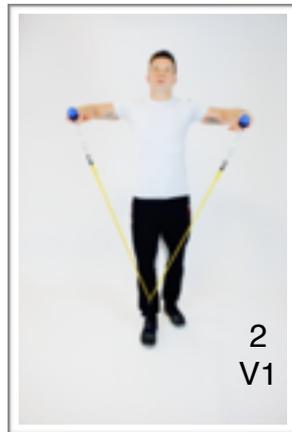
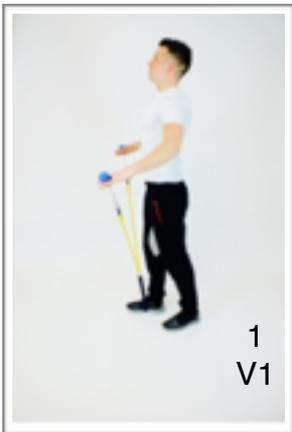
Sätze / Wiederholungen: 3 / 10



7. Deltoideus - Schultermuskeln EINZELÜBUNG

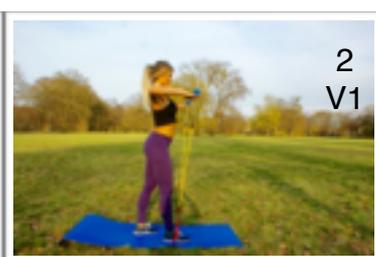
Equipment: 2 ngB single pro Teilnehmer, 1 Gummiband (Stärke nach eigener Wahl) 2 ringZ, 1 LoopZ (Schlaufe).

Der Fokus liegt bei diesen Übungen auf dem seitlichen Deltamuskel. Zuerst wird der ngB single mit einem ringZ versehen. Der ngB single wird wie folgt in der Hand positioniert: zwischen Mittel- und Ringfinger. Die Handinnenflächen zeigen nach unten, somit befindet sich der ngB single auf dem Handrücken und ist in Sichtrichtung. In der Variation des „kurzen“ Hebels (V1) werden die Arme (Ellenbogen) im Winkel von 90° angewinkelt. Das heißt, die Oberarme sind seitlich am Oberkörper, in einem Winkel von ca. 45° und die Unterarme zeigen gerade nach vorne (1). Je nach Belastung und Widerstand macht man einen kleinen Schritt nach vorne und tritt mit nur einem Fuß auf das jeweilige Band (hier kann ein LoopZ eingesetzt werden und es kann auch mit beiden Füßen auf dem Band gestanden werden) und führt nun eine Bewegung nur mit den Oberarmen nach oben aus, bis man mit beiden Oberarmen in der Waagerechten sich befindet (2). Hier, am höchsten Punkt der Bewegung (der Kontraktion), geht man dann wieder in die Anfangsposition. In der Variation 2 des „langen“ Hebels (V2), ist die Anfangsposition und die Handhabung gleich mit der Variante 1, wobei bei der Aufwärtsbewegung zusätzlich noch die Unterarme fast ausgestreckt werden.



Sätze / Wiederholungen: V1 - 2 / 10

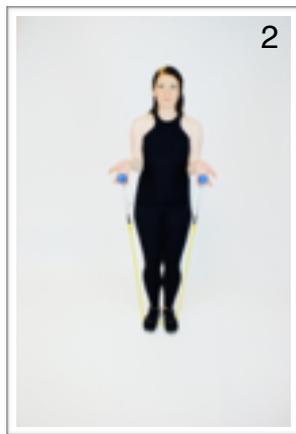
Sätze / Wiederholungen: V2 - 2 / 10



8. Bizepscurls EINZELÜBUNG

Equipment: 2 ngB single pro Teilnehmer, 1 Gummiband (Die Stärke wird jeweils selbst gewählt).

Der Hauptfokus liegt hierbei auf beide Bizepsköpfe, wobei man mit den ngB single, unter Berücksichtigung des Wechsels der Fingerposition, jeden einzelnen Bizepskopf direkt isolieren kann. Anfangsposition: Je nach Widerstand und Gummiband, steht man auf dem Band mit beiden Füßen und selbst gewählter Fußbreite. In der linken und rechten Hand befindet sich ein ngB single. Die ngB single werden zuerst zwischen dem Zeige- und Ringfinger (V1), dann zwischen Mittel- und Ringfinger (V2) und dann abschließend zwischen dem Ring- und kleinen Finger (V3) gelagert (1). **NICHT greifen!** Die Handgelenke bleiben in der Auf- und Abwärtsbewegung **IMMER** ganz locker und die Oberarme bewegen sich nicht. Nur die Unterarme. Nun werden die ngB single in der Aufwärtsbewegung nach oben gezogen. Die Hände befinden sich in der Endposition bei ca 95° (2). Die Bizepscurls werden mit beiden Unterarmen gleichzeitig ausgeführt.



Sätze / Wiederholungen: 1 / V1, V2, V3 a 8

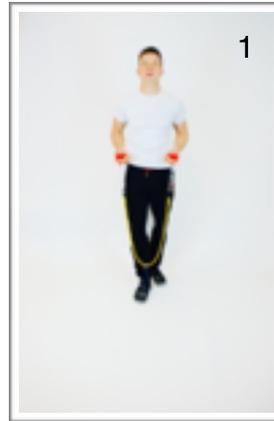
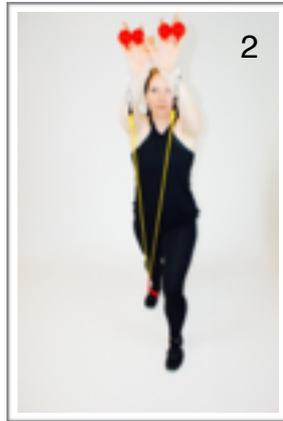
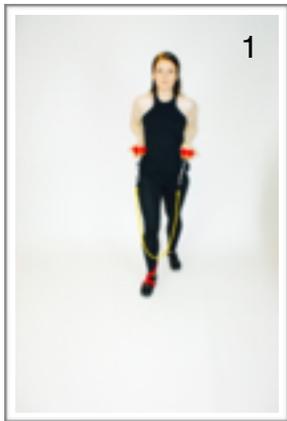
Sätze / Wiederholungen: 1 / V1, V2, V3 a 8



9. Football-Defense EINZELÜBUNG

Equipment: 2 ngB double pro Teilnehmer, 1 Gummiband (Stärke nach eigener Wahl), 1 LoopZ (Schlaufe).

Das Hauptaugenmerk bei dieser Übung liegt in der Gänge der Ausführung. Koordination, Schnellkraft, obere Brustmuskulatur, vorderer Deltamuskel, Quadrizeps, Bauchmuskeln, Wade, Bizeps und Trizeps. Zuerst wird an einem Fuß die Schlaufe (LoopZ) befestigt. Das Gummiband wird dann durch den Metallring der Schlaufe durchgezogen. An den jeweiligen Enden des Bandes wird jeweils ein ngB double befestigt. Anfangsposition ist die Endhaltung wie bei BizepscURLs mit den ngB double (Übung 5). Der Fuß mit der Schlaufe macht einen Schritt nach vorne (1). Nun wird wie bei einer Football-Defense mit Schnellkraft ein großer Schritt nach vorne gemacht mit dem Bein ohne Schlaufe. Gleichzeitig dabei werden die Hände und die Arme in einer Stoßbewegung, ca auf Kopfhöhe, nach oben gestoßen und dort verharret für einige Sekunden (2). Die Spannung in der oben erwähnten Muskulatur ist deutlich zu spüren. Nach Schritt zwei wird wieder die Anfangsposition eingenommen. Bei der Ausführung der Übung werden die ngB double **NICHT GEGRIFFEN!**



Sätze / Wiederholungen: 3 / 6



10. Trizeps EINZELÜBUNG

Equipment: 1 ngB single pro Teilnehmer, 1 Gummiband (Stärke nach eigener Wahl).

Der Fokus liegt bei dieser Übung in der Isolation der einzelnen Trizepsköpfe. Hierbei gibt es drei verschiedene Trainingsvarianten. Im ersten Schritt stellt man sich mit dem Hacken auf das Gummiband, der andere Fuß macht einen Schritt nach vorne und nimmt den ngB single zwischen Zeige- und Mittelfinger (V1) hinter dem Körper (1). Der Ober- und Unterarm sind in einem Winkel von ca. 90°, dabei wird in der Aufwärtsbewegung der Unterarm gestreckt auf einen Winkel von ca. 180°, quasi ein Ausstrecken des Unterarm (2). Hierbei isoliert und trainiert man den inneren Trizepskopf. Nun geht man wieder in die Anfangsposition. Wird der ngB single zwischen Mittel- und Ringfinger gelagert und die gleiche Haltung eingenommen mit dem gleichen Ablauf, trainiert man beide Trizepsköpfe (V2). Wird der ngB single nun zwischen Ring- und kleinem Finger gelagert, trainiert und isoliert man den äußeren Trizepskopf (V3). Bei allen drei Varianten wird der ngB single **NICHT GEGRIFFEN!**



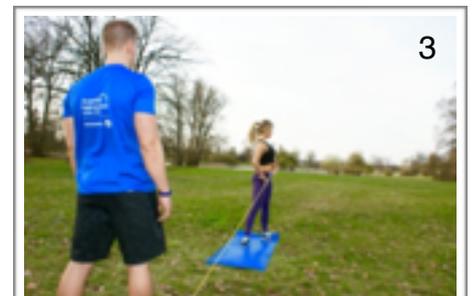
Sätze / Wiederholungen: 2 / V1,V2,V3 a 8 rechts dann links

11. Marathonübung PARTNERÜBUNG

Equipment: 1 ngB single pro Teilnehmer, 1 Gummiband (Stärke nach eigener Wahl), 1 LoopZ pro Teilnehmer

Hier liegt der Fokus auf die Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, kombiniert mit Krafftelementen für die Beine und den Rückenstrecker. Der Partner befestigt einen LoopZ (Schlaufe) an seinem Fuß (B1) und sorgt für die Spannung des Gummibandes für sein gegenüber trainierenden Partner. Am Anfang wird der ngB single zwischen dem Mittel- und Ringfinger gelagert und wird **NICHT GEGRIFFEN**. Es wird sich in einem selbst bestimmten Abstand hingestellt, damit sich in dem Band eine Spannung aufbauen kann. Danach macht man einen Schritt nach vorne so dass man stabil steht und der Arm mit dem ngB single wird ausgestreckt. Der Oberkörper neigt sich nach vorne in einem Winkel von ca. 45°. Der Rücken bleibt gerade und angespannt (1). Nun wird (nur) der Oberkörper in eine aufrechte Haltung gebracht. Der Arm zieht das Band nicht, es ist der Oberkörper. Der Arm bleibt ausgestreckt (2). Nun wird der Rumpf gedreht und der ngB haltende Arm bleibt weiter gestreckt (3). Der Arm zieht nicht den Widerstand, der Oberkörper vollzieht die Drehung. Jetzt geht man schrittweise wieder in die Anfangsposition zurück (3, 2, 1).

Erst alle Abläufe einzeln a 8 Wdh.



Sätze / Wiederholungen: 1 / 15 erst rechts dann links

12. Cool-Down Good Mornings PARTNERÜBUNG

Equipment: 2 ngB double pro Teilnehmer, 1 Gummiband (Die Stärke wird jeweils selbst gewählt).

Als Abschluss des Powerworkouts werden Good Mornings ausgeführt. Der Fokus liegt in der Muskulatur der Beine, des Gluteus Maximus und der Koordination des Oberkörpers.

Variation 1: Mit gestreckten Beinen

Der Fokus liegt hierbei auf dem Rückenstrecker, dem Beinbizeps, der Hüfte und den Oberschenkelmuskeln.

Anfang: Stehende Position, Füße etwa schulterbreit, Beine sind gestreckt. Die Arme sind bis auf Bauchhöhe ausgestreckt mit den ngB double in den Fingern gelagert (**Nicht greifen!**) und der Oberkörper ist in einer geraden, aufrechten Position (1). Dann den Oberkörper in einem Winkel von ca. 45° nach vorne neigen, die Arme bleiben ausgestreckt und die Beine sind nun ganz leicht eingeknickt (2). Danach wieder in die Anfangsposition gehen.

Sätze / Wiederholungen: 2 / 10-15

Variation 2: Mit gebeugten Beinen

Der Fokus liegt hierbei auf dem Rückenstrecker, dem Beinbizeps, der Hüfte und den Oberschenkelmuskeln, wobei eine stärkere Konzentration durch die gebeugten Beine auf dem Quadrizeps liegt.

Anfang: Stehende Position, Füße etwas mehr als schulterbreit, die Beine sind nun in einem Winkel von ca. 30° gebeugt. Die Arme sind bis auf Bauchhöhe ausgestreckt mit den ngB double in den Fingern gelagert (**Nicht greifen!**) und der Oberkörper ist in einer geraden, aufrechten Position (1). Dann den Oberkörper in einem Winkel von ca. 45° nach vorne neigen, die Arme bleiben ausgestreckt und die Beine bleiben in einem Winkel von ca. 30° eingebeugt (2). Danach wieder in die Anfangsposition gehen.

Sätze / Wiederholungen: 2 / 10-15

Danach werden Dehnungsübungen kombiniert mit Atemübungen und Körperstreckung ausgeübt.

Beendigung des Powerworkouts.

Eine Veröffentlichung des Kurses in Teilauszügen oder ganz ist nicht gestattet. Es bedarf einer Genehmigung des Urhebers.