

Lumberjack

Der **Lumberjack** bietet 2 Trainingsmomente in einer Übung. Zum Einen ist es eine dynamische Übung für die Bauchmuskulatur, zum Anderen eine aktive Dehnung im Bereich des hinteren Oberschenkels und der unteren Rückenmuskulatur.

Der Ablauf ist genauso simpel wie effektiv. Es findet ein stetiger Wechsel zwischen **Position 1** und **Position 2** statt. Arme und Beine bleiben dabei gestreckt. Durch die sowohl konzentrische als auch exzentrische Arbeit der Bauchmuskulatur über die gesamte Bewegungsweite wird dem Muskel einiges abverlangt.

Anfänger machen **3x25** Wdh. mit 40sec. Pause;
Semi-Pro's machen **3x35** Wdh. mit 40sec. Pause
Pro's machen **3x45** Wdh. mit 40sec. Pause
Weltmeister machen immer noch **einen mehr!!!**

!!!! 1 Wdh.= von P1 zu P2 und zurück !!!



Position 1: Rückenlage
Arme und Beine lang gestreckt und geschlossen

Entspannungsphase



Position 2: Beine gegrätscht und gestreckt
Arme werden zwischen den Beinen auf dem Boden abgelegt

aktive Dehnung

Viel Spaß !!!