



*Rainer Herrmann - Daniel Adam*



**BUNGEE TRAINER**

# Impressum

## BodyCROSS® Bungee Trainer Manual

© 2019 BodyCROSS

### Urheber- und Nutzungsrecht

Das Manual und alle in ihm enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der durch das Urheberrechtsgesetz festgelegten Grenzen ist ohne Zustimmung des Verfassers unzulässig. Das Nutzungsrecht liegt beim Herausgeber.

### Gebrauchsnamen

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen und dgl. in diesem Manual berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne Weiteres von jedermann benutzt werden dürfen; oft handelt es sich um gesetzlich geschützte eingetragene Warenzeichen, auch wenn sie nicht als solche gekennzeichnet sind.

### Herausgeber, Verfasser, Chefredaktion:

BodyCROSS®, Rainer Herrmann, Daniel Adam

Facebook: [facebook.com/diefitnessmanufaktur](https://www.facebook.com/diefitnessmanufaktur)

Fon 1: + 49 (0) 174 3909896

Fon 2: + 49 (0) 1522 1609872

E-Mail: [info@bodycross.de](mailto:info@bodycross.de)

**[www.bodycross.de](http://www.bodycross.de)**

<b>1</b>	<b>Bungee Trainer – Hintergrund und Möglichkeiten .....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Bungee Trainer Übungsportfolio .....</b>	<b>5</b>
	Bungee Rudern – Rückenmuskulatur (Latissimus / Trapezius).....	5
	Bungee Latissimus/Schulter Kombi Übung – Rücken- und Schultermuskulatur .....	5
	Bungee Bein Paddeln/Swing – Rumpfmuskulatur .....	6
	Bungee Beinpaddeln/Swing Reverse – Rumpf-/Schultermuskulatur .....	6
	Bungee Plank Swing– Rumpfmuskulatur .....	7
	Bungee Trizeps drücken – hintere Armmuskulatur .....	7
	Bungee Bizeps – Armmuskulatur .....	8
	Bungee Stirndrücken– hintere Armmuskulatur .....	8
	Bungee Abduktoren – seitliche Beinmuskulatur.....	9
	Bungee Brustpresse/fliegende - Brustmuskulatur .....	9
	Bungee Plank Swing Kombi – Rumpf-/Schultermuskulatur .....	10

## 1 Bungeetraining - Hintergrund und Möglichkeiten

Bungee Trainer oder auch Expander Trainer haben sich in der Physiotherapie seit vielen Jahren etabliert und finden heute bei BodyCROSS den Weg in das funktionelle Kraft- und Fitnesstraining. In der therapeutischen Anwendung nutzt man die Bungee Tubes/ Expander primär um die Haltemuskulatur zu kräftigen. Kombiniert man die Vorteile dieses Trainings mit einem ausgefeilten Übungsportfolio, entsteht ein sensationelles und hoch wirksames Instrument, um das Training neu zu definieren.

Durch die Bauweise dieser Gummiseile erreichen Sie bei jeder Übung eine intensive Beanspruchung der gesamten Muskulatur und eine hohe Intensität der intramuskulären Koordination. Grundsätzliches Ziel des Bungee Trainings ist, das Training der Koordination, Stabilität und Flexibilität. Den Körper kontrolliert in eine instabile Position zu bringen ist ein Garant für den Trainingserfolg. Das heißt, bei fast jeder Übung muss ein hoher Anteil der Haltemuskulatur mitarbeiten. Dies macht das Training im gesamten zwar anstrengender, dafür aber umso effektiver. Neben den Attributen des Begriffs Fitness, findet sich beim Bungee Training auch der Begriff der Sensormotorik wieder. Darunter wird das Zusammenspiel sensorischer und motorischer Leistungen verstanden. Durch die Aktivierung zahlreicher Muskeln innerhalb eines Bewegungsablaufes findet ein ganzheitliches und funktionelles Training statt, das in keinem Workout fehlen sollte, oder zumindest regelmäßig mit eingebaut werden muss.

Egal ob Anfänger oder Leistungssportler, durch die Progression der verwendeten Bungee Tubes, können nahezu alle Schwierigkeitsstufen „eingestellt“ werden. Mit einem Bungee Trainer können grundsätzlich alle Muskelgruppen trainiert werden.

Für eine Übersicht der verschiedenen Übungen hat BodyCROSS ein bebildertes Portfolio erstellt. Dies ersetzt jedoch nicht eine genaue Einweisung in die Übungen, wie es auf den BodyCROSS Instruktorenlehrgängen vermittelt wird.

### **Wichtiger Hinweis!**

Bungee Training ist sehr anspruchsvoll und kann bei unsachgemäßer Anwendung und falscher Ausführung zu Verletzungen führen.

Daher ist vor jedem Training ein Warmup und Mobilitätstraining durchzuführen. Dieses bereitet den Körper auf das Training vor und vermeidet Verletzungen.

Sollten Vorerkrankungen vorhanden sein, so ist **vor** Nutzung des Bungee Trainings systems ein Arzt zu kontaktieren.

## 2 Bungee Trainer Übungsportfolio

### Bungee Rudern – Rückenmuskulatur

Stehen Sie mit dem Gesicht zum Bungee Trainer. Greifen Sie die Griffe und strecken Sie Ihre Arme aus. Bringen Sie die Tubes auf eine minimale Vorspannung. Ziehen Sie anschließend Ihre Arme zurück und bringen Sie dabei Ihre Schulterblätter zusammen. Achten Sie auf einen stabilen Stand und einen rutschfesten Untergrund.



### Bungee Latissimus/Schulter Kombi Übung – Rücken- und Schultermuskulatur

Stehen Sie mit dem Gesicht zum Bungee Trainer. Gehen sie in eine leichte Kniebeuge. Halten Sie die Tubes auf Spannung und Ihre Arme vor Ihrem Körper seitlich gestreckt. Ziehen Sie die Tubes durch eine Abwärtsbewegung der Arme nach unten/hinten. Führen Sie die Übung langsam und gleichmäßig aus. Achten Sie auf einen stabilen Stand und einen rutschfesten Untergrund.



### **Bungee Bein Paddeln/Swing – Rumpf-/Gesäßmuskulatur**

Bringen Sie Ihre Füße in die Schlaufen des Bungee Trainers. Gehen Sie in die Liegestützposition und heben Ihre Knie an. Bewegen Sie Ihre Beine abwechselnd auf und ab oder halten Sie Ihre Beine auf einer Höhe und wippen/swingen Sie mit den gestreckten Beinen. Spannen Sie während der Übung Ihre Rumpfmuskulatur an und verankern Sie Ihre Wirbelsäule. Je schneller Sie mit dem Beinen arbeiten, desto intensiver trainieren Sie Ihre Rumpf- und Gesäßmuskulatur.

**Hinweis:** Sie können hier die Griffe mit Fußschleife oder die Arm-/Beinschlaufen mit Polster verwenden.



### **Bungee Bein paddeln/Swing Reverse – untere Bauchmuskulatur**

Legen Sie sich auf den Rücken. Bringen Sie Ihre Fersen in die Fußschlaufen des Bungee Trainers. Bewegen Sie Ihre Beine abwechselnd auf und ab oder halten Sie Ihre Beine auf einer Höhe und wippen/swingen Sie mit den gestreckten Beinen. Je schneller Sie mit dem Beinen arbeiten, desto intensiver trainieren Sie Ihre untere Bauchmuskulatur.



### **Bungee Plank Swing– Rumpfmuskulatur**

Stehen oder Knien Sie vor dem Bungee Trainer. Ihre Unterarme befinden sich in den Armschlaufen mit Polster. Bewegen Sie sich im Bungee Trainer mit ausgestreckten Armen und etwa Schwung nach vorne. Lassen Sie sich von der Zugkraft der Tubes wieder zurückziehen und wiederholen Sie die Übung. Variieren Sie die Intensität mit Ihrem Körperwinkel und der Schwunggeschwindigkeit. Versuchen Sie eine wippende/swingende Bewegung zu erzeugen. Je schräger Sie zum Bungee Trainer stehen/knien desto schwerer wird die Übung. Achten Sie auf einen stabilen Stand und einen rutschfesten Untergrund.

Hinweis: Sie können sich bei dieser Übung zusätzlich die Griffe mit Fußschleife in den unteren Karabinerhaken einhängen. So können Sie sich für mehr Stabilität an dem Griff festhalten.



### **Bungee Trizeps drücken – hintere Armmuskulatur**

Stehen Sie im Ausfallschritt mit dem Gesicht zum Bungee Trainer. Bringen Sie die Bungee Tubes auf eine leichte Vorspannung und winkeln Sie die Arme an. Drücken Sie Ihre Unterarme gleichmäßig nach unten ohne dabei die Ellenbogen nach Hinten zu ziehen. Lassen Sie Ihre Arme wieder kontrolliert nach oben gleiten und wiederholen Sie die Übung.



### **Bungee Bizeps – Armmuskulatur**

Stehen Sie mit dem Gesicht zum Bungee Trainer. Bringen Sie die Bungee Tubes auf eine leichte Vorspannung. Bewegen Sie Ihre Unterarme in Richtung Ihrer Stirn ohne die Ellenbogen mit nach oben zu bewegen.. Halten Sie immer die Spannung auf den Seilen des Bungee Trainertrainers. Intensivieren Sie die Belastung indem Sie weitere Tubes einbauen.



### **Bungee Stirndrücken– hintere Armmuskulatur**

Stehen Sie im Ausfallschritt vor dem Bungee Trainer. Ihre Arme sind leicht gebeugt, Handflächen befinden sich neben Ihrem Kopf auf Stirnhöhe. Strecken Sie Ihre Unterarme geradlinig nach vorne aus. Lassen Sie Ihre Unterarme im Anschluss wieder langsam in die Ausgangsposition zurückgleiten.

Sie können für diese Übung die Griffe mit Fußschlaufe oder aber auch die Armschlaufen ohne Polster verwenden.





### **Bungee Abduktoren – seitliche Beinmuskulatur**

Stehen Sie seitlich zum Bungee Trainer. Bringen Sie einen Fuß in die Schlaufe des Bungee Trainers und beginnen Sie Ihr Bein zum Standbein zu ziehen. Balancieren Sie sich mit dem Fuß in der Schlaufe aus und federn Sie leicht mit dem Standbein ein.

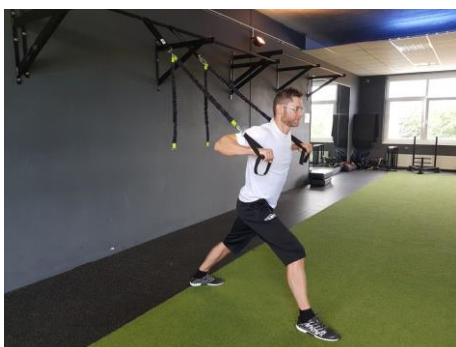
Hinweis: Für diese Übung können Sie die Griffe mit Fußschlaufe oder auch die Arm-/Beinschlaufen mit Polster verwenden.



### **Bungee Brustpresse/fliegende - Brustmuskulatur**

Stellen Sie sich im Ausfallschritt vor den Bungee Trainer und bringen Sie die Bungee Tubes auf Brusthöhe auf eine leichte Vorspannung.

Bewegen Sie ihre Arme nach vorne und wieder in die Ausgangsposition zurück. Spannen Sie bei der Bewegung die Brustmuskulatur an. Intensivieren Sie die Übung indem Sie weitere Tubes einbauen.



## **Bungee Plank Swing Kombi – Rumpf-/Schultermuskulatur**

Stehen Sie im schulterbreiten Stand vor dem Bungee Trainer, Arme über dem Kopf gestreckt. Ihre Unterarme befinden sich in den Arm-/Beinschlaufen mit Polster. Lassen Sie sich in die Spannung der Tubes gleiten und spannen Sie dabei Ihre Rumpfmuskulatur an. Beginnen Sie abwechselnd mit Ihren Armen zu paddeln/swingen. Zum Intensivieren der Übungen wählen Sie einen anderen Neigungswinkel oder wippen Sie mit gestreckten Armen und Ihrem Oberkörper.

Hinweis: Sehr anspruchsvolle Übung! Kann für den Anfang auch auf den Knien durchgeführt werden.

