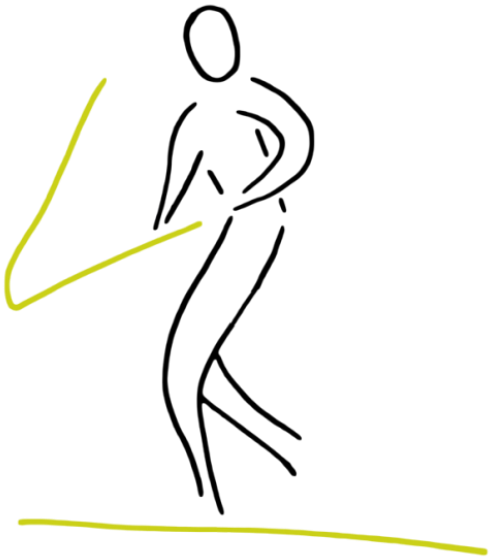
Rainer Herrmann - Daniel Adam



Tube Grip Stick

Impressum

BodyCROSS® Tube Grip Stick Training 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
Fon 1: + 49 (0) 174 3909896
Fon 2: + 49 (0) 1522 1609872
E-Mail: info@bodycross.de
www.bodycross.de

Redaktion, Lektorat, Satz & Layout:
Daniel Adam und Rainer Herrmann

1 Tube Grip Stick – Hintergrund und Möglichkeiten 4

1.1 Trainingsvoraussetzungen und Umgebung 4

1.2 Schwierigkeitsgrade 4

2 Übungsportfolio 5

TGS Schlag Kombi: Tief - Mitte – Hoch 5

TGS Brustdrücken (Bankdrücken) 5

TGS Rudern vorgebeugt 6

TGS Ausfallschritt mit Brustdrücken (Kombi) 6

TGS Ruder Kombination (schwer) 7

TGS Oberkörper Rotation (2-teiliger Stick) 8

TGS Stirndrücken (2-teiliger Stick) 8

TGS Frontheben (2-teiliger Stick) 9

TGS Bizeps Curls beidhändig (2-teiliger Stick) 9

TGS Fliegende 10

TGS Bizeps Curls (alternierend) 10

TGS Rudern einarmig 11

TGS T-Stand 11

TGS Arm- und Beinstrecker 12

TGS Seitliche crunches 12

TGS Crunches 13

TGS Seitheben 13

TGS Mountain Climbers 14

TGS Crocodile Standard 14

TGS Crocodile Diagonal und Liegestütz Kombination (schwer) 15

1 Tube Grip Stick – Hintergrund und Möglichkeiten

Der BodyCROSS Tube-Grip-Stick (TGS) ist ein Produkt resultierend aus der Erfahrung von Physiotherapeuten und Spitzensportlern. Jahrelanges Training, Ausbildung und Entwicklung haben dazu beigetragen, ein innovatives, robustes und nahezu überall einsetzbares Trainings- gerät zu entwickeln. Aufgrund seiner vielseitigen Einsetzbarkeit und der hervorragenden Modularität, ist der BodyCROSS® TGS die perfekte Ergänzung zum BodyCROSS Slingtrainer.

Das Haupttrainingsprinzip bei der Verwendung des TGS ist die Arbeit gegen den asymmetrisch einwirkenden Widerstand des Tubes (Zugband) auf den Körper. Der TGS ermöglicht einen schnellen Wechsel zwischen statischer Kraftanspannung und/oder kraftvoller dynamischer Bewegungen aus dem gesamten Körper heraus. Damit wird gewährleistet, dass in vielen verschiedenen Übungen und Übungskombinationen effektiv und nachhaltig alle Attribute der Fitness (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Geschicklichkeit) sowie die Rumpfstabilität trainiert werden.

Egal, ob Anfänger oder Leistungssportler, durch die stufenlose Verstellung des Körperwinkels können nahezu alle Schwierigkeitsstufen eingestellt und alle Leistungsklassen angesprochen werden. Mit dem TGS können grundsätzlich alle Muskelgruppen trainiert werden.

Eine Übersicht der effektivsten Übungen mit dem TGS wird im nachfolgenden Teil dieses Manuals vorgestellt.

1.1 Trainingsvoraussetzungen und Umgebung

- TGS Training kann Indoor und Outdoor durchgeführt werden
- Die Mindestgröße des Trainingsbereiches, sollte bei ca. 4 m x 2 m liegen
- Geeignete Befestigungspunkte: tragfähige Wandhaken, Balken, Schaukeln, Reckstangen, Geländer und Bäume

1.2 Schwierigkeitsgrade

- Je kleiner der Abstand zum Verankerungspunkt (weniger Spannung auf dem Zugband), desto leichter die Übung. Vergrößern Sie den Abstand für eine schwierigere Übung.
- Je näher die Hände am Zugseil sind, desto leichter ist die Übung. Für schwierigere Übungen, platzieren Sie die Hände weiter vom Zugseil entfernt.
- Je näher Sie das mit dem Zugband verbundene Ende am Körper halten, desto leichter wird die Übung. Für einen höheren Schwierigkeitsgrad bringen Sie das Zugband vom Körper weg.
- Je nach Schrittstellung (Ausfallschritt, Parallelstand, Einbeinstand) und Standbreite (eng, Schulterbreit, etc.) können Sie den Intensitätsgrad der Übungen weiter anpassen. Je enger die Schrittstellung und Standbreite, desto schwieriger die Übungen.

2 Übungsportfolio

TGS Schlag Kombi: Tief - Mitte – Hoch
Stehen Sie im Ausfallschritt vor dem Aufnahmepunkt, Hände versetzt am Stick. Die Schlaghand befindet sich etwa auf Hüfthöhe. Führen Sie im Wechsel seitliche dynamische Schläge durch. Gehen Sie nach jedem Schlag wieder in die Ausgangsposition zurück und variieren Sie die Schlaghöhe. Spannen Sie dabei Ihre Rumpfmuskulatur an. Achten Sie während der gesamten Übung auf einen sicheren Stand.

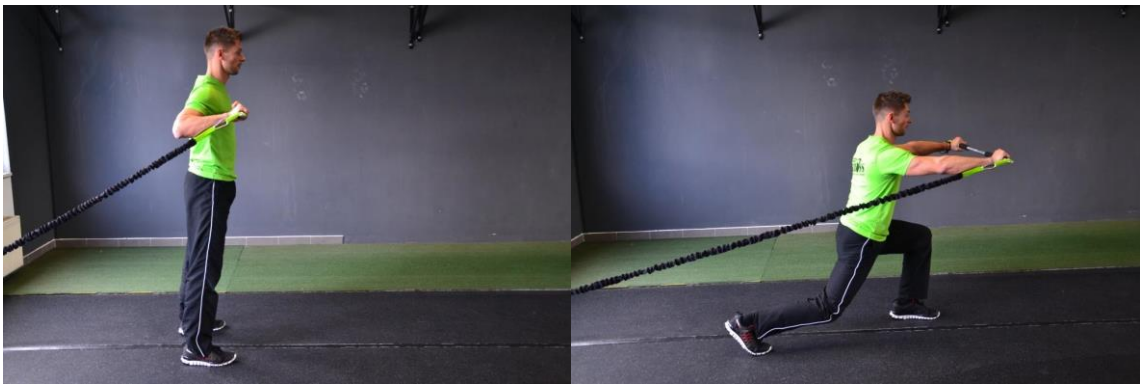
TGS Brustdrücken (Bankdrücken)
Stehen Sie vor dem Aufnahmepunkt, Füße schulterbreit auseinander, Hände auf Brusthöhe, Handflächen zeigen nach unten. Bringen Sie das Zugband auf eine angemessene Vorspannung. Strecken Sie Ihre Arme aus und führen Sie diese wieder langsam und kontrolliert zurück. Spannen Sie während der gesamten Übung Ihre Rumpfmuskulatur an. Zur Intensivierung können Sie ein zweites Zugband anbringen.

TGS Rudern vorgebeugt

Stehen Sie mit dem Gesicht zum Aufnahmepunkt, Arme gestreckt, die Handflächen zeigen nach unten. Ziehen Sie Ihre Arme gleichmäßig nach hinten und spannen Sie dabei Ihre Rückenmuskulatur an, so als würden Sie ein Geldstück zwischen den Schulterblättern zusammendrücken wollen.

TGS Ausfallschritt mit Brustdrücken (Kombi)

Stehen Sie vor dem Aufnahmepunkt, Füße schulterbreit auseinander, Hände auf Brusthöhe. Handflächen zeigen nach unten. Bringen Sie das Zugband auf eine angemessene Vorspannung. Machen Sie einen Ausfallschritt und strecken dabei die Arme nach vorn. Gehen Sie anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück. Spannen Sie während der gesamten Übung Ihre Rumpfmuskulatur an und konzentrieren Sie sich auf Ihre Brustmuskulatur.

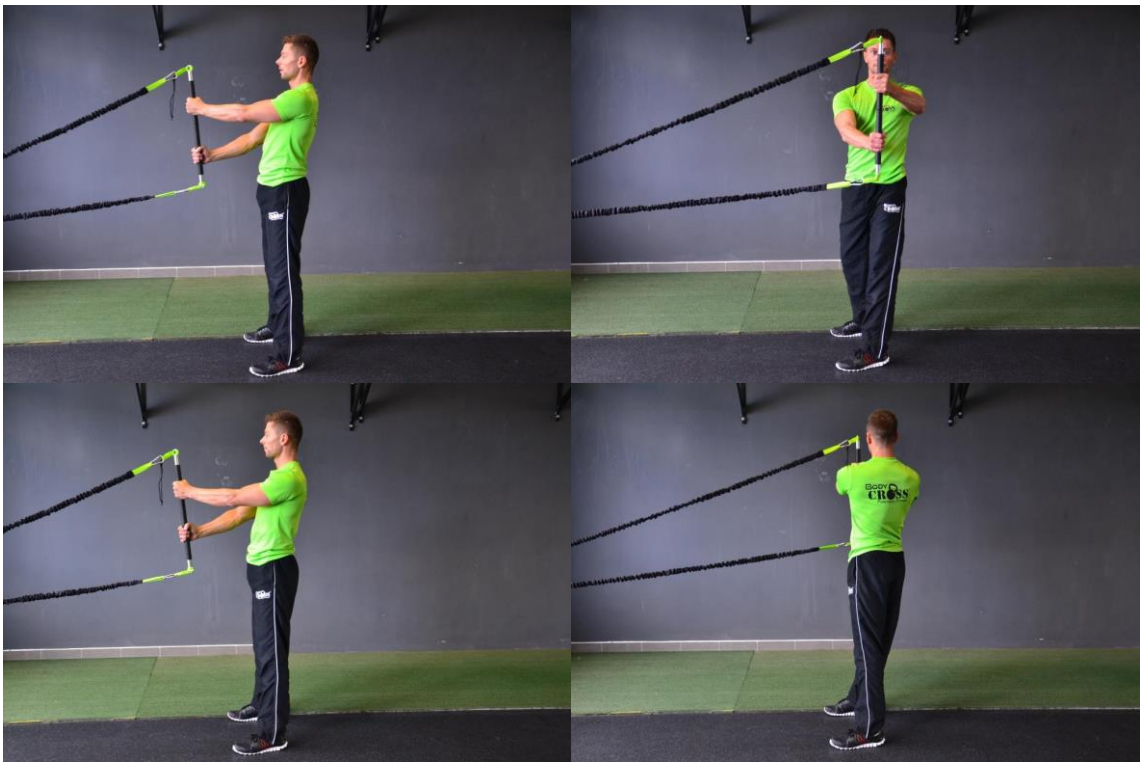


TGS Ruder Kombination (schwer)

Stehen Sie im Ausfallschritt vor dem Aufnahmepunkt, Arme auf Schulterhöhe gestreckt und etwa Schulterbreit auseinander, Handflächen zeigen nach unten. Das Tube befindet sich rechts von Ihnen. Drehen Sie nun Ihren Oberkörper auf der Stelle um 180 Grad und führen Sie mit der rechten Hand eine Ruderbewegung aus, so als würden Sie mit einem Paddel ein Boot bewegen wollen. Rotieren Sie anschießend wieder zurück und strecken Sie die Arme vor der Brust gerade aus. Konzentrieren Sie sich während der Übung auf Ihre Körperspannung und Fußstellung.

TGS Oberkörper Rotation (2-teiliger Stick)

Stehen Sie vor dem Aufnahmepunkt, Füße schulterbreit auseinander, Hände versetzt am Stick, Arme ausstrecken. Bringen Sie das Zugband auf eine leichte Vorspannung. Drehen Sie Ihren Oberkörper nach links und halten Sie dabei den Stick immer Mittig vor Ihrem Oberkörper. Bewegen Sie Ihren Oberkörper anschließend nach rechts. Spannen Sie während der Gesamten Übung Ihre Rumpfmuskulatur an.



TGS Stirndrücken (2-teiliger Stick)

Stehen Sie im Ausfallschritt vor dem Aufnahmepunkt, Arme auf Schulterhöhe gestreckt und etwa Schulterbreit auseinander, Handflächen zeigen nach unten. Bewegen Sie den TGS Stick kontrolliert in Richtung Stirn. Bewegen Sie dazu nur Ihre Unterarme und achten Sie darauf, dass Ihre Ellenbogen weiterhin auf Schulterhöhe bleiben.

TGS Frontheben (2-teiliger Stick)
Stehen Sie mit dem Gesicht zum Aufnahmepunkt, Hände auf Hüfthöhe und etwa Schulterbreit auseinander, Handflächen zeigen nach unten. Führen Sie Ihre Arme in einer geraden Bewegung vor der Brust nach oben und wieder in die Ausgangsposition zurück. Konzentrieren Sie sich während der gesamten Übung auf Ihre Schultermuskulatur und spannen Sie Ihre Rumpfmuskulatur an.

TGS Bizeps Curls beidhändig (2-teiliger Stick)
Stehen Sie mit dem Gesicht zum Aufnahmepunkt. Bringen sie das Zugband auf Spannung und bewegen Sie anschließend ihre Unterarme langsam und kontrolliert nach oben und wieder zurück. Spannen Sie dabei bewusst Ihren Bizeps an. Zur Intensivierung kann diese Übung auch mit zwei Tubes durchgeführt werden.

TGS Fliegende
Stehen Sie vor dem Aufnahmepunkt, Hände auf Brusthöhe, Arme geöffnet und leicht angewinkelt Führen Sie Ihre Arme in einer geraden Bewegung vor der Brust zusammen und wieder in die Ausgangsposition zurück. Spannen Sie dabei Ihre Brustmuskulatur bewusst an. Achten Sie während der gesamten Übung auf einen sicheren Stand und spannen Sie Ihre Rumpfmuskulatur an. Zur Intensivierung können Sie ein zweites Zugband anbringen.

TGS Bizeps Curls (alternierend)
Stehen Sie mit dem Gesicht zum Aufnahmepunkt. Bringen sie das Zugband auf Spannung und bewegen Sie Ihre Unterarme abwechselnd und kontrolliert nach oben und wieder zurück. Spannen Sie dabei bewusst Ihren Bizeps an. Zur Intensivierung kann diese Übung auch mit zwei Tubes durchgeführt werden.

TGS Rudern einarmig

Stellen Sie sich im Ausfallschritt (rechter Fuß vorn) vor den Aufnahmepunkt des TGS und greifen Sie mit der linken Hand den Griff des TGS-Systems. Ziehen Sie mit Ihrem linken Arm den Griff gleichmäßig nach hinten und spannen Sie dabei Ihre Rückenmuskulatur an. Führen Sie Ihren Arm wieder gerade nach vorn und wiederholen Sie die Übung. Wechseln Sie anschließend die die Hand und die Ausfallschrittposition (linker Fuß vorn) und führen Sie die Übung mit rechts durch.

TGS T-Stand

Stehen Sie mit dem Gesicht zum Aufnahmepunkt. Füße Schulterbreit auseinander. Strecken Sie Ihre Arme auf Hüfthöhe, Handflächen zeigen nach innen. Bewegen Sie Ihre Arme kontrolliert nach hinten auf Höhe Ihrer Schultern. Spannen Sie dabei die Schulter und Nackenmuskulatur an. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung. Achten Sie auf einen sicheren Stand und die Spannung in der gesamten Rumpfmuskulatur.

TGS Arm- und Beinstrecker

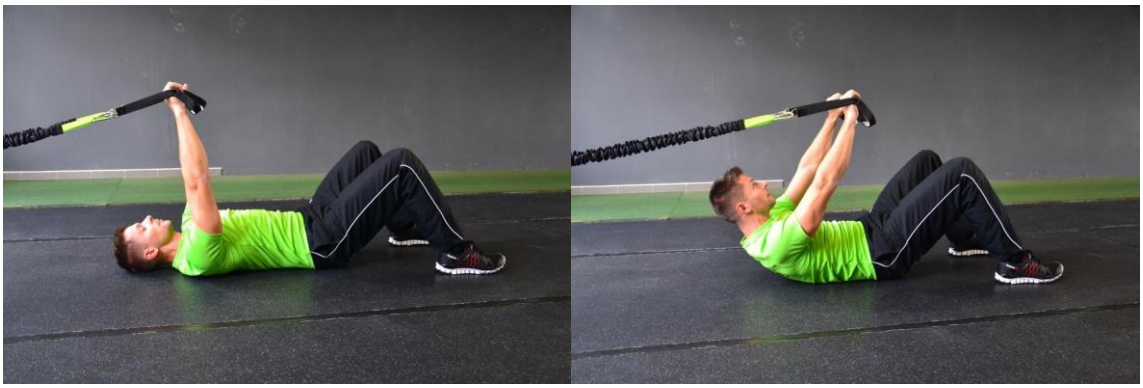
Knien Sie seitlich vom dem Aufnahmepunkt und bringen Sie Ihren rechten Fuß in die untere Fußschlaufe und greifen Sie mit der linken Hand den Griff. Strecken Sie Ihr rechtes Bein nach hinten aus und spannen Sie Ihre Gesäßmuskulatur an und strecken Sie gleichzeitig Ihren linken Arm nach außen. Anschließend gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück. Achten Sie darauf dass das Knie nicht den Boden berührt und spannen Sie während der gesamten Übung Ihre Rumpfmuskulatur an. Zur Intensivierung bringen Sie die Tubes in eine größere Vorspannung oder befestigen Sie weitere Tubes. Führen Sie im Anschluss die gleiche Übung mit dem linken Bein und dem rechten Arm durch.

TGS Seitliche crunches

Liegen Sie im Seitstütz (linker Arm und linkes Bein am Boden) vor dem Aufnahmepunkt und bringen Sie Ihren rechten Fuß in die untere Fußschlaufe. Heben Sie das rechte Bein leicht an und strecken Sie den rechten Arm über den Kopf. Führen Sie Ihren Ellenbogen und Knie zusammen und gehen Sie anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück. Achten Sie darauf, dass der Fuß nicht abgelegt wird und spannen Sie Ihre Rumpfmuskulatur an. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit der linken Seite.

TGS Crunches

Liegen Sie auf dem Rücken vor dem Aufnahmepunkt und greifen Sie beide Griffe. Bringen Sie die Tubes auf eine leichte Vorspannung und strecken Sie Ihre Arme vor der Brust. Bewegen Sie nun Ihren Oberkörper kontrolliert nach oben. Ihre Arme bleiben dabei in der gestreckten Position und bewegen sich nicht. Gehen Sie anschließend wieder langsam zurück in die Ausgangsposition.



TGS Seitheben

Stehen Sie seitlich zum Aufnahmepunkt. Füße Schulterbreit auseinander. Strecken Sie Ihren linken Arm auf Hüfthöhe, Handfläche zeigt nach innen. Bewegen Sie Ihren linken Arm kontrolliert auf Höhe Ihrer linken Schulter. Spannen Sie dabei die Schultermuskulatur an. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung. Achten Sie auf einen sicheren Stand und die Spannung in der gesamten Rumpfmuskulatur. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit der rechten Seite.

TGS Mountain Climbers

Stellen Sie sich auf die Griffe und bringen Sie die Fußschlaufe der Griffe über Ihren Spann des rechten und linken Fußes. **Achten Sie darauf, dass sich niemand hinter Ihnen befindet!** Gehen Sie einige Schritte vor und bringen Sie sich in die Liegestützposition. Beginnen Sie nun abwechselnd die Knie unter Ihren Oberkörper zu bringen. Je schneller Sie diese Übung ausführen, desto intensiver wird Ihre Bauchmuskulatur trainiert.

TGS Crocodile Standard

Stellen Sie sich auf die Griffe und bringen Sie die Fußschlaufe der Griffe über Ihren Spann des rechten und linken Fußes. **Achten Sie darauf, dass sich niemand hinter Ihnen befindet!** Gehen Sie einige Schritte vor und bringen Sie sich in die Liegestützposition. Beginnen Sie nun abwechselnd das rechte Knie zum rechten Ellenbogen und das linke Knie zum linken Ellenbogen. Je näher Sie mit dem Knie zum Ellenbogen kommen, desto intensiver ist diese Übung.

TGS Crocodile Diagonal und Liegestütz Kombination (schwer)

Stellen Sie sich auf die Griffe und bringen Sie die Fußschlaufe der Griffe über Ihren Spann des rechten und linken Fußes. **Achten Sie darauf, dass sich niemand hinter Ihnen befindet!** Gehen Sie einige Schritte vor und bringen Sie sich in die Liegestützposition. Bringen Sie nun das rechte Knie zum linken Ellenbogen und anschließend das linke Knie zum rechten Ellenbogen. Gehen Sie in die tiefe Liegestützposition und bringen abwechselnd das rechte Knie zum rechten Ellenbogen und das linke Knie zum linken Ellenbogen. Wiederholen Sie die Kombination. Achten Sie während der gesamten Übung auf die Spannung Ihrer Rumpfmuskulatur.