

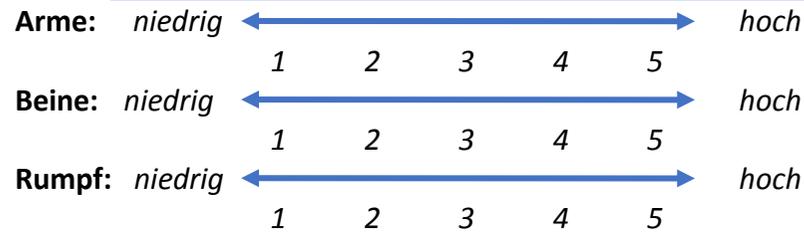
Zwei Krafttrainingsmethoden im Vergleich

Vom Reiz zur Bewegung

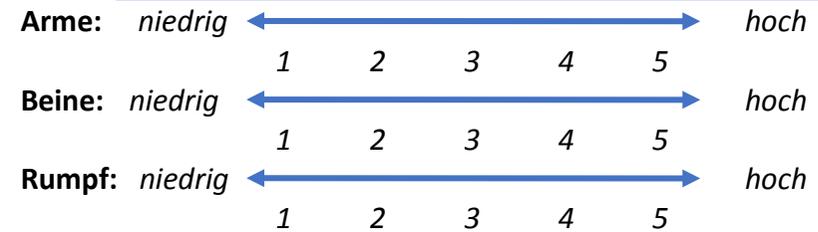


→ Trage dein Empfinden bezüglich der Belastung (hoch/niedrig) bei der Bewegungsausführung für die jeweiligen Körperteile in die Skalen ein.
→ In der Tabelle unten sammeln wir zum Schluss gemeinsam die Unterschiede der beiden Trainingsmethoden.

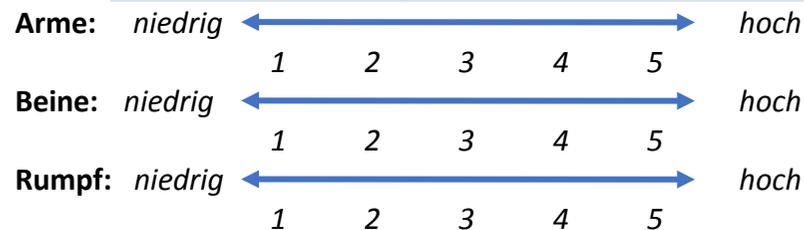
Station 1: Ausfallschritt



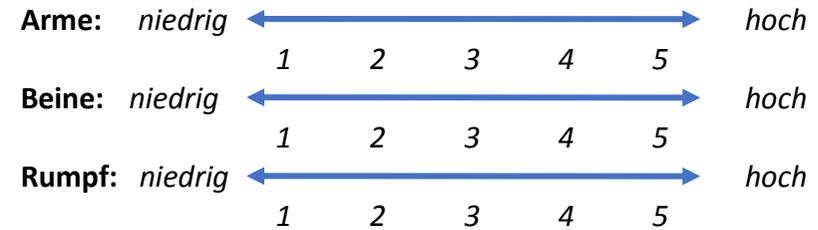
Station 4: Bankdrücken



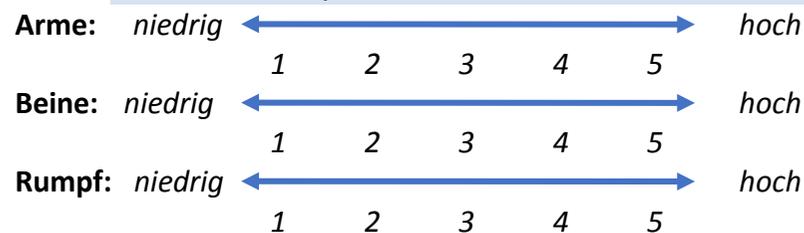
Station 2: Klimmzug



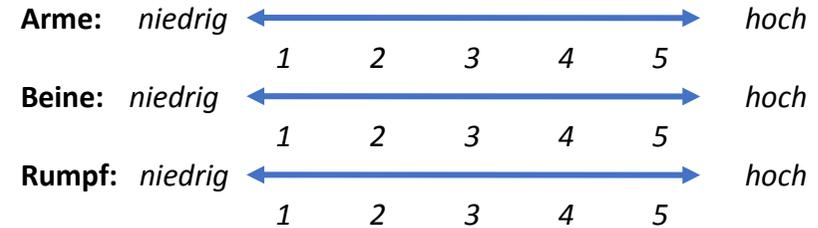
Station 5: Kniebeuge



Station 3: Situps



Station 6: Seitstütz

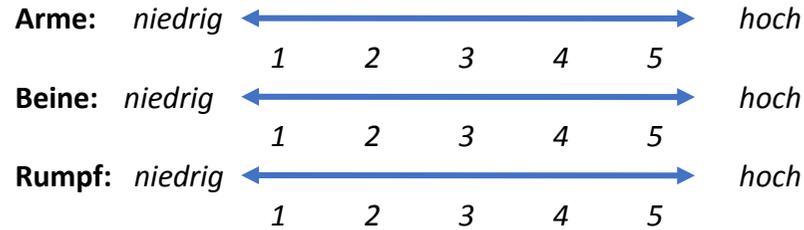


Zwei Krafttrainingsmethoden im Vergleich

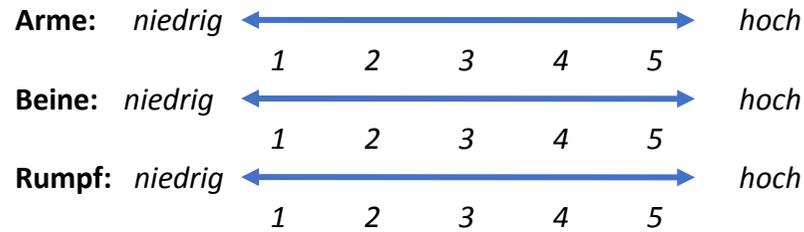
Vom Reiz zur Bewegung



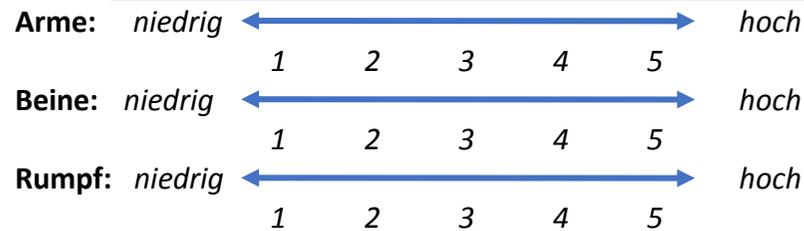
Station 1: Ausfallschritt auf Weichbodenmatte



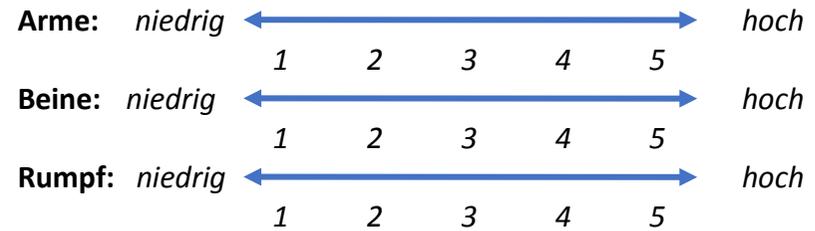
Station 2: Kniestütz an Ringen



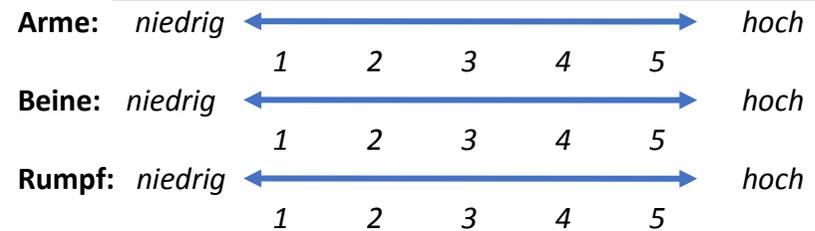
Station 3: Bauchmuskeltraining am Slingtrainer



Station 4: Umgedrehter Liegestütz an Ringen



Station 5: Kniebeuge auf Therapiekreisel



Station 6: Seitstütz auf instabilen Untergründen

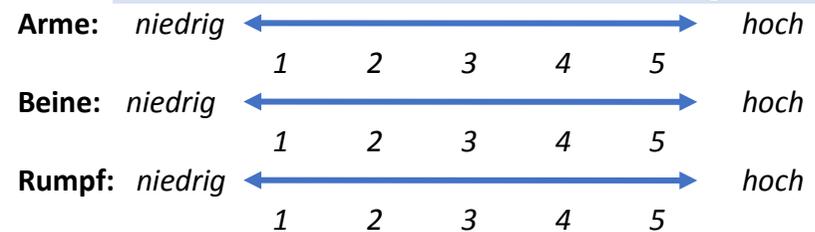


Tabelle 1: Zwei Krafttrainingsmethoden im Vergleich.

Krafttrainingsmethode 1:	Krafttrainingsmethode 2: