

Kiten erfordert Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht. Ein stabiler Rumpf ist Voraussetzung, um Verletzungen zu vermeiden und harte Landungen oder Stürze zu überstehen. Die Übungen mit den Redcordgeräten sind das perfekte Training um einen starken und funktionierenden Körper zu erhalten, ohne zu schwer und unbeweglich zu werden.



Hamstringscurl, einbeinig

*Muskeln: Rückseite Oberschenkel und Gesäß
(Unterstützung für die Knie bei der Landung)*

Schleufe an der Ferse ca. 30 cm über der Oberfläche. Heben Sie das Becken bis zu einer geraden Körperposition, ziehen Sie das Bein in Richtung Gesäß, während das freie Bein gerade gehalten wird. Nach 6-12 Wiederholungen das Bein wechseln



Bauch Hüftbeugung mit "Körper Säge"

Muskel: Bauchmuskeln und Hüften

Legen Sie sich auf den Bauch, die Beine in den Schlaufen ca. 20 cm über der Oberfläche. Stützen Sie Ihren Oberkörper auf die Unterarme. Bringen Sie Ihren Körper in eine gestreckte Position, dann ziehen Sie Ihre Knie zur Brust. Strecken Sie die Beine während Sie Ihren Körper über die Arme gerade nach hinten schieben. Auch einbeinig möglich.



Stehend Schulter-Erweiterung

Muskeln: Schultern, Rücken und Brust

Stand (schwer) oder kniend (leichter) unter dem Aufhängepunkt mit Schlaufen in Hüfthöhe. Den Oberkörper mit gestreckten Armen nach vorne neigen. Vermeiden Sie eine Hohlkreuzposition im unteren Rücken. Halten Sie für 3 Sekunden. Drücken Sie Ihre Arme nach unten, um in die Ausgangsposition zurückkehren.



Liegestütze

Muskeln: Brust, Schultern und Rücken

Senken Sie die Gurte auf eine gewünschte Länge. Machen Sie Liegestütze auf den Zehen. Wenn möglich, Die Seile nicht an die Arme anlegen.



Klimmzüge (Untergriff)

Muskeln: Rücken und Bizeps

Stehen Sie unter dem Aufhängepunkt mit den Hände in den Schlaufen und Handflächen nach oben. Lehnen Sie sich mit geradem Körper zurück bis die Arme gestreckt sind. Ziehen Sie Ihren Körper nach oben in dem Sie die Ellbogen beugen, drei Sekunden halten, dann Arme wieder strecken. (Die Übung kann auch in Rückenlage mit erhöhten Beinen durchgeführt werden).



Stehend Schulter Adduktion

Muskeln: Schultern und Arme

Stand mit einer Schlaufe in einer Hand in Hüfthöhe. Den Körper seitwärts lehnen, während Sie den Arm gestreckt halten. Sie 3 Sekunden halten, dann zurück in die Ausgangsposition indem Sie Ihren Arm zum Körper drücken. Den Arm nach 12 Wiederholungen wechseln.



Das Training mit Redcord hilft mir für meine Sportarten Muskeln aufzubauen. So schütze ich mich vor Verletzungen bei harten Einschlägen wenn ich Kite und profitiere insgesamt von der enorm gesteigerten Körperspannung. Ich fühle mich fitter, kräftiger, ich traue mich, mehr auszuprobieren! Redcord möchte ich in meinem täglichen Sportpensum nicht mehr missen. Also selbst wenn es dir gut geht – Sorge dafür dass es so bleibt, und trainiere, um deine Möglichkeiten auszureizen!!

- Johann Röper