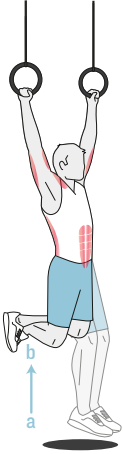


DAS #BEATYESTERDAY-RINGE-WORKOUT FÜR EINSTEIGER

ABHÄNGEN (DEAD HANG)



- a** Hänge dich mit ausgestreckten Armen an die Ringe, Beine baumeln in der Luft. Hänge aktiv, indem du deine Schultern leicht nach unten und hinten ziehst. Der erste Kraftimpuls kommt aus dem breiten Rückenmuskel.
- b** Wenn du richtig hängst, winkle die Beine nach hinten an.

Hänge so lange wie möglich pro Satz.

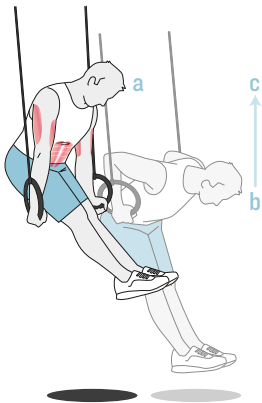
ABSTÜTZEN (TOP POSITION)



Ringe sind auf Brusthöhe. Springe hoch und drücke dich nach oben, sodass du mit gestreckten Armen die Ringe auf Oberschenkelhöhe möglichst ruhig und dicht am Körper hältst. Brust raus, Bauch rein und Schultern nach hinten ziehen. Bauch und Gesäß anspannen. Spannung halten. Daumen inklusive Ringe etwas nach außen drehen.

5 bis 15 Sekunden halten pro Satz.

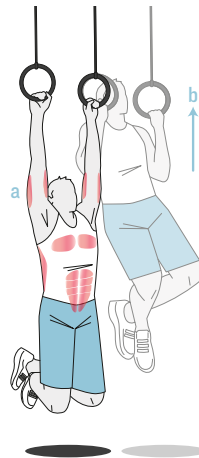
RING-DIPS



- a** Drücke dich an den Ringen hoch, sodass du mit ausgestreckten Armen zwischen den Ringen aufgestützt bist. Dein Körpergewicht lastet auf deinen Handballen.
- b** Neige deinen Oberkörper nach vorn und führe die Ringe eng am Körper vorbei. Nun lasse dein Gewicht langsam ab, bis dein Ellenbogen maximal 90 Grad gebeugt ist.
- c** Danach aus dem Trizeps hochdrücken.

10 bis 15 Wiederholungen pro Satz.

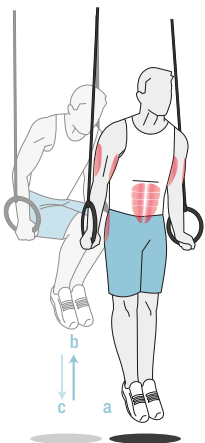
KLIMMZÜGE AN RINGEN



- a** Die Ringe hängen so hoch, dass du sie mit ausgestreckten Armen gut umgreifen kannst. Aktiviere deine Schultern und hänge dich aktiv in die Ringe.
- b** Die Beine sind angewinkelt. Handrücken zeigen nach hinten und drehen mit dem Hochziehen nach vorne (Ringe drehen mit).
- c** Kontrolliert wieder absenken, Handrücken drehen, inklusive der Ringe zurück in die Ausgangsposition nach hinten. Bauchspannung halten, nicht nach oben schauen.

3 bis 10 Wiederholungen pro Satz.

BEIN HEBEN



- a** Ringe sind auf Brusthöhe. Springe hoch und drücke dich so nach oben, dass du mit gestreckten Armen die Ringe auf Oberschenkelhöhe möglichst ruhig und dicht am Körper hältst. Brust raus, Bauch rein und Schultern nach hinten ziehen.
- b** Die geschlossenen Knie nach oben ziehen, bis Kniegelenk und Hüfte jeweils einen 90-Grad-Winkel bilden. Bauchspannung halten.
- c** Beine wieder kontrolliert absenken und erneut anheben.

3 bis 5 Wiederholungen pro Satz.