

# Buddy-Bench.



Im #teampenny zählt Zusammenhalt – genau wie bei dieser Übung. Auf der Buddy-Bench trainierst du Seite an Seite mit deinem besten Teammate. Gemeinsam stark, gemeinsam fit. Bauch rein, Team raus – los geht's!

## So trainierst du richtig:

**1**

### Korrekt positionieren

- Setz dich mit dem Rücken nach unten auf die Schräge.
- Hake deine Füße unter den gepolsterten Griffen ein – sie geben Halt.
- Leg dich langsam mit dem Rücken auf die Bank, bis du vollständig liegst.
- Verschränke die Arme vor der Brust oder halte die Hände leicht an den Schläfen (nicht am Nacken ziehen!).

### Körperspannung aufbauen

- Spanne deinen Bauch fest an – besonders beim Runtergehen wichtig.
- Beine, Po und unterer Rücken bleiben stabil und in Kontakt mit der Bank.

**2**

### Hochkommen

- Hebe deinen Oberkörper kontrolliert an, indem du den Bauch anspannst.
- Roll dich Wirbel für Wirbel nach oben, bis dein Oberkörper ca. 45–60° zur Bank ist.
- Atme aus beim Hochgehen.
- Wichtig: Ziehe dich nicht ruckartig hoch und arbeite nicht mit Schwung!

**3**

### Absenken

- Senke dich langsam und kontrolliert wieder zurück.
- Der untere Rücken berührt die Bank zuerst – erst dann die Schultern.
- Atme ein beim Runtergehen.

**4**

### Come train with us!

Stellt euch unseren aufregenden Challenges mit erstklassigen Drill-Instructorn und sichert euch coole Preise – hier wird eure #teamstärke definitiv belohnt!

Wann?

**Donnerstag bis Sonntag, von 10 bis 14 Uhr.**

Die Sessions starten immer zur vollen Stunde.