

Notizen :

Tipps für dein Training:

- 3 Trainingseinheiten pro Woche
- Ist die Übung zu einfach, erhöhe die Anzahl Wiederholungen
- Führe jede Übung nacheinander aus, oder als Circuit.

Viel Spass beim Schwitzen!

1 Klappmesser (Liegestützposition)

Sätze: 2-3 Wdh.: 10 Pause: 20 Sek

Gehen Sie in eine Liegestützposition. Drücken Sie sich ab und gehen Sie mit Ihren Händen nach hinten und mit Ihren Füßen nach vorne, wobei Sie Ihre Hüften beugen. Lassen Sie Ihre Ellbogen und Ihre Knie gestreckt. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung so oft, wie es Ihnen empfohlen wurde.



2 Medizinball Twist, keine Fußunterstützung

Sätze: 2-3 Wdh.: 20 Pause: 20 Sek Andere: insgesamt

Setzen Sie sich in eine Sit up Position hin mit den Füßen über dem Boden.
Drehen Sie den Med-Ball von links nach rechts indem Sie den Rumpf und die Schultern drehen.



3 Arme und Beine heben

Sätze: 2-3 Wdh.: 20 Pause: 20 Sek Andere: insgesamt



Ziehen Sie bei einer Liegestütze-Haltung die Bauchmuskeln straff und heben Sie einen Arm und das andere Bein an, ohne dass sich der Rumpf bewegen oder drehen kann.

Greifen Sie mit der Hand weit nach vorne und mit dem Fuß nach hinten, anstatt sie nur anzuheben.

Halten Sie den Rumpf gespannt und die Wirbelsäule neutral.



4 Klappmesser crunch

Sätze: 2-3 Wdh.: 20 Pause: 20 Sek

Legen Sie sich mit gebeugten Knien auf den Rücken und drücken Sie einen Ball mit den Füßen auf den Boden. Legen Sie Ihre Hände neben Ihre Ohren.

Heben Sie Ihren oberen Rücken und Ihre Füße vom Boden ab, ohne an Ihrem Kopf zu ziehen, um die Ellbogen auf die Knie zu bringen.



5 Bergsteiger burpee (Keine Liegestütze)

Sätze: 2-3 Halten: 40 Sek Pause: 20 Sek

Gehen Sie auf Ihren Händen in eine Liegestützposition und bringen Sie beide Knie abwechselnd an Ihre Brust, um einen Bergsteiger zu machen.

Dann stehen Sie auf und springen Sie mit Ihren Händen höher als Ihre Schultern. Schnell wiederholen.



6 Side Plank



Sätze: 2-3 Wdh.: 20 Pause: 20 Sek Andere: Links und Rechts

Legen Sie sich mit dem Ellbogen unter die Schulter auf die Seite. Stützen Sie sich auf den Ellbogen, um in eine seitliche Plankenposition zu gelangen und diese zu halten. Der Rumpf, die Hüften und Füße sollten in einer geraden Linie bleiben. Heben Sie aus dieser Position das obere Bein an und halten Sie dabei den Fuß nach vorne und das Bein direkt über das andere Bein. Senken Sie ihr Bein wieder. und Wiederholen Sie diese Übung.

7 Strecken des Rückens, Heben der Arme und Beine

Sätze: 2-3 Halten: 40 Sek Pause: 20 Sek

Legen Sie sich mit den Armen seitlich des Körpers auf den Bauch.

Strecken Sie Ihre Arme zu beiden Seiten des Kopfes nach vorne.

Ziehen Sie Ihr Kinn ein und heben Sie nun Ihren Kopf und Ihre Schultern sowie Ihre Arme und Beine vom Boden.

Senken Sie Kopf, Schultern, Arme und Beine wieder ab.



8 Ausfallschritt mit Oberkörper Rotation (über Schulterhöhe)



Sätze: 2-3 Wdh.: 20 Pause: 20 Sek Andere: insgesamt

Stellen Sie sich hüftbreit hin und halten Sie einen Stock oder eine Kugel in den Händen. Treten Sie vor und belasten Sie das Vorderbein mit Ihrem Körpergewicht. Beide Knie gebeugt: Vorderfuß flach auf dem Boden und Hinterbein auf den Zehen. Strecken Sie Ihre Arme in Schulterhöhe vor sich aus.

Drehen Sie beim Vorwärtsgehen den Rumpf und den Arm über das Vorderbein und heben Sie den Ball / Stock über Schulterhöhe nach oben und hinten.

Halten Sie die Position für 2 bis 3 Sekunden und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung. Wechseln Sie das Bein.

9 Vordere Brücken/Bridging, von Ellboge zu den Händen



Sätze: 2-3 Wdh.: 20 Pause: 20 Sek Andere: insgesamt

Positionieren Sie sich in einer Liegestützposition. Gehen Sie runter auf Ihre Ellbogen und wieder zurück auf Ihre Hände. Wechseln Sie zwischen Ellbogen und Händen.

10 Kräftigen der Gesäßmuskulatur

Sätze: 2-3 Wdh.: 20 Pause: 20 Sek Andere: Links und Rechts



Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Beine auf und legen Sie ein Bein über das andere.

Spannen Sie Ihre Bauch- und Gesäßmuskeln an, während Sie ihr Gesäß anheben, bis sich Ihr Torso in einer Linie mit dem aufgestellten Bein befindet.

Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung.

