

Übung: Gerade Bauchmuskeln – Crunches

Ausführung: Aus dem oberen Bauchmuskel bewegst du deinen oberen Rücken nach oben, anschließend wieder langsam zurück ohne den Rücken komplett abzulegen; Spannung in der Muskulatur halten.

Achtung: unterer Rücken bleibt stets am Boden, Hände helfen nicht bei der Bewegung.

Zielmuskel: obere, untere und minimal die schräge Bauchmuskulatur

Wiederholung: 5 Sätze á 10-15 Stück

Intensität erhöhen: Arme ausstrecken oder Gewicht in die Hände nehmen, 2 Flaschen Wasser ;-)



Übung: schräge Bauchmuskulatur

Ausführung: Rückenlage, Beine 90 Grad angewinkelt, Hände gehen auf eine Seite in Richtung Fuß, unterer Rücken bleibt am Boden, oberer Rücken bleibt in der Luft, Seiten wechseln

Zielform: schräge Bauchmuskel

Wiederholung: 5 Satz á 10 Wiederholungen



Übung: Knieheben

Ausführung: Rückenlage, Handflächen liegen auf dem Boden auf, ohne Schwung Beine anwinkeln bis 90 Grad zwischen Oberschenkel und Unterschenkel.

Zielmuskel: untere Bauchmuskulatur

Wiederholung: 5 Satz á 10 Wiederholungen

Intensität erhöhen: Gewicht zwischen den Füßen aufnehmen



Übung: Ganzkörper – Unterarmstütz

Ausführung: Position wie abgebildet einnehmen, Oberkörper, Po und Beine sind auf einer Linie 90 Grad zwischen Ober- und Unterarm

Zielmuskel: Ganzkörper, komplette Rumpfmuskulatur

Wiederholung: 5 Sätze á 45 Sekunden halten

Intensität erhöhen: linkes Bein anheben und rechten Arm gerade ausstrecken, zurück in Ausgangsposition; rechtes Bein anheben und linken Arm gerade ausstrecken

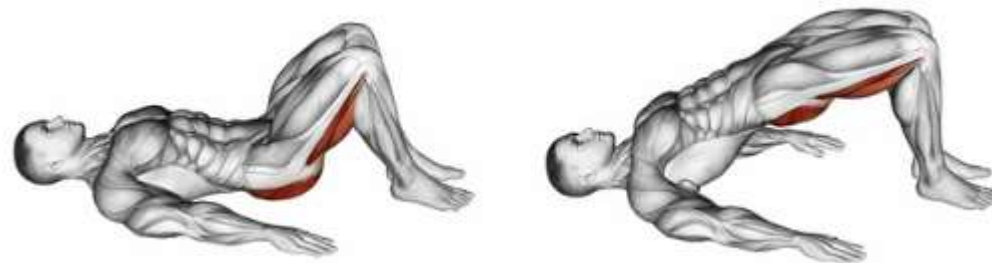


Übung: Beckenheben

Ausführung: Rückenlage, Beine 90 Grad angewinkelt, Becken nach oben in die Gerade ausdrücken, langsam zurück in die Ausgangslage jedoch ohne Kontakt zum Boden, Muskelspannung halten. Handflächen liegen auf dem Boden zur Stabilisierung auf.

Zielmuskel: Unterer Rücken, Gesäßmuskel, Beinbeuger

Wiederholung: 5 Sätze á 10-15 Wiederholungen

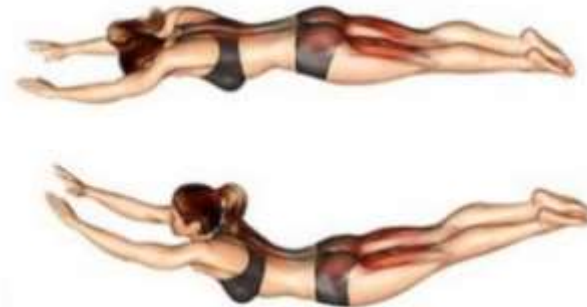


Übung: Rückenstrecken liegend

Ausführung: Bauchlage, Arme ausgestreckt, Arme und Beine werden vom Boden langsam abgehoben, die Kraft kommt aus der Rückenmuskulatur, anschließend gehen Arme und Beine in Richtung Boden, bleiben jedoch ohne Kontakt zum Boden, Spannung im Rücken nicht unterbrechen.

Zielmuskel: komplette Rückenmuskulatur

Wiederholung: 5 Satz á 10 Wiederholungen



Übung: Seitlicher Ausfallschritt

Ausführung: abwechselnd nach links und rechts in die Hocke gehen, ohne Schwung

Achtung: Oberkörper aufrecht, Hände balancieren aus

Zielmuskel: kompletter Oberschenkelmuskel, Gesäßmuskel und die Wadenmuskulatur

Wiederholung: 5 Sätze á 10-15 Wiederholungen

Intensität erhöhen: Zusatzgewicht in die Hände nehmen



Übung: Liegestütze

Ausführung: Körper ist in einer Geraden, Hände deutlich weiter als schulterbreit positionieren, Körper langsam zum Boden herablassen bis Oberarme waagrecht zum Boden sind, dann wieder Körper zurück in die Ausgangsposition heben. Langsame Ausführung ohne Schwung

Zielmuskel: Brustmuskel

Wiederholung: 5 Sätze á 10-15 Wiederholungen

Intensität erleichtern: Ausführung auf Knien

Intensität erhöhen: Hände weiter auseinander positionieren



Übung: Trizeps

Ausführung: Körper ist in einer Geraden, Hände maximal schulterbreit positionieren, Ellenbogen eng am Körper, Körper langsam zum Boden herablassen bis Oberarme waagrecht zum Boden sind, dann wieder Körper zurück in die Ausgangsposition heben. Langsame Ausführung ohne Schwung

Zielmuskel: Trizeps

Wiederholung: 5 Sätze á 10-15 Wiederholungen

Intensität erleichtern: Ausführung auf Knien

Intensität erhöhen: Füße durch zum Beispiel einen Hocker in eine höhere Position platzieren

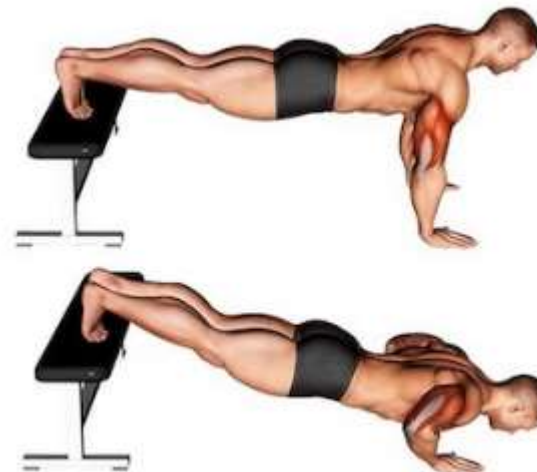


Übung: negative Liegestütze

Ausführung: wie normale Liegestützen,
Füße jedoch auf einem Hocker erhöht positionieren

Zielmuskel: oberer Brustmuskel, Trizeps und
vordere Schultermuskulatur

Wiederholung: 5 Satz á 8 Wiederholungen



Übung: Oberschenkel, Sumo Kniebeugen

Ausführung: Schulterbreit stehen, Fußspitzen nach außen Drehen, Oberkörper aufrecht, Arme nach unten gestreckt, Hintern nach außen drücken, in die Hocke gehen bis Oberschenkel waagrecht zum Boden sind, schwinglos wieder Zurück in die Ausgangsposition gehen.

Zielmuskel: Beinstrecker, Oberschenkel, Gesäßmuskel
Wadenmuskulatur

Wiederholung: 5 Satz á 15 Wiederholungen

Intensität erhöhen: Zusatzgewicht in die Hände nehmen

