

Workout

Ein Durchgang besteht aus 3 Übungen:

- 1. 10 Air Squats**
- 2. 5 Push-Ups**
- 3. 10 Crunches**

Führe die 3 Übungen der Reihe nach durch.

Nach der letzten Übung beginnst du wieder mit der ersten Übung.

Versuche so viele Durchgänge wie möglich in 5 Minuten zu schaffen.

Übung 1 – AIR SQUAT

Beanspruchte Muskulatur:

Oberschenkel, Gesäß

Ausgangsposition:

- Stehe aufrecht mit Blick nach vorne.
- Deine Füße sind etwas weiter als schulterbreit voneinander entfernt.
- Deine Arme befinden sich seitlich am Körper.

Ausführung:

- Beuge beide Knie und die Hüfte so weit wie möglich.
- Dein Oberkörper neigt sich etwas nach vorne, halte ihn aber weiterhin gerade. Deine Brust zeigt nach vorne, nicht nach unten.
- Das Gesäß wird nach hinten heraus gestreckt.
- Gleichzeitig hebst du die Arme, um Balance zu halten.
- Das Körpergewicht befindet sich immer auf den Fersen, nicht auf den Ballen.
- Strecke deine Beine über Druck auf den Fersen fast vollständig, bis du wieder aufrecht stehst und deine Arme nach unten hängen.
- Wiederhole die Ausführung 10mal hintereinander.

Übung 2 – PUSH-UP

Beanspruchte Muskulatur:

Brust, Trizeps

Ausgangsposition:

Begebe dich in die Liegestützposition:

- Platziere deine Hände senkrecht unter der Schulter. Sie stützen deinen Oberkörper ab.
- Die Fingerspitzen zeigen nach vorne.
- Die Beine sind nach hinten gestreckt.
- Der Rücken ist gerade und der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.

Ausführung:

- Beuge langsam deine Arme. Die Ellenbogen zeigen dabei nach außen und etwas schräg nach hinten.
- Dein Körper sinkt mit geradem Rücken so weit, bis deine Nase den Boden berührt. Der Körper bleibt eine Linie.
- Drücke dich anschließend wieder nach oben.
- Wiederhole die Ausführung 5mal hintereinander.

Deine Option:

- Führe die Liegestütz auf den Knien durch. Achte auch hierbei auf einen gerade Rücken.

Übung 3 – Crunch

Beanspruchte Muskulatur:

Bauch (gerade)

Ausgangsposition:

- Lege dich in Rückenlage auf den Boden.
- Winkle die Beine zu etwa 90 Grad an und positioniere die Fersen etwa hüftbreit voneinander entfernt auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach oben.
- Berühre mit deinen Händen rechts und links den Kopf und deine Ellenbogen zeigen zur rechten und linken Seite.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.

Ausführung:

- Hebe die Brust vom Boden ab und bewege sie in Richtung Kniegelenke. Dabei wird der Oberkörper leicht gekrümmt.
- Anschließend senkst du den Oberkörper wieder nach hinten ab.
- Um die Muskelspannung aufrecht zu erhalten, senkst du den Oberkörper nicht völlig ab, sondern hältst Kopf, Arme und Schultern in der Luft.
- Während der Durchführung bleibt deine Kopf- und Armstellung unverändert. Lediglich der Oberkörper bewegt sich, um die Crunch-Bewegung auszuführen.
- Beginne von vorn und wiederhole die Ausführung 10mal hintereinander.

Deine Option:

- **Senke den Oberkörper zwischen den Ausführungen komplett ab.**