

Beschreibung der Übungen

Kniebeugen (Squats): Stelle dich schulterbreit hin. Beuge deine Knie bis deine Oberschenkel waagrecht zum Boden stehen – Füße und Knie zeigen in dieselbe Richtung. Achte darauf, dass deine Knie nicht über deine Fußspitzen ragen (Gesäß nach hinten setzen). Halte deine Arme und Hände gestreckt nach vorne um mehr Gleichgewicht zu erhalten.

Standwaage:

Stelle dich schulterbreit hin, deine Knie sind leicht gebeugt. Verlagere dein Gewicht auf ein Bein, strecke deinen Oberkörper und deine Hände nach vorne und hebe dein hinteres Bein an, sodass du T mit deinem Körper bildest.

Seitstütz (Side Plank)

Lege dich auf die Seite und stütze dich auf deinen Unterarm. Hebe Rumpf, Hüfte und Knie an, sodass Schulter, Hüfte, Knie und unterer Fuß eine einigermaßen gerade Linie ergeben. Versuche diese Position für insgesamt **30 oder 45 Sekunden** zu halten. Das Anheben des oberen Beins (vgl. linke Zeichnung) kannst du probieren – es ist deutlich schwieriger, aber machbar!

Mountainclimber

Nimm die Liegestützposition ein. Führe nun abwechselnd das linke Knie zum rechten Ellbogen (der in der Stützposition bleibt) und anschließend das rechte Knie diagonal zum linken Ellbogen. Das Tempo bestimmst du! Je mehr Wiederholungen desto intensiver arbeitest du!

Schwimmer (oder Superman)

Lege dich auf den Bauch. Hebe deine Arme und Beine an, sodass sie den Boden nicht mehr berühren. Hebe nun im Wechsel einen Arm und das diagonal liegende Bein an (Bsp.: linker Arm und rechtes Bein) und bringe sie zurück in die Ausgangsposition. Wechsel zwischen rechts und links sooft du es in **30 oder 45 sec.** schaffst.

Jumping Squats

Nimm zu Beginn die Position für eine Kniebeuge (s.o.) ein. Führe aus der Kniebeugen-Position einen Strecksprung aus.

Dynamic Plank

Gehe in die Bankposition (Plank). Gehe anschließend nacheinander auf die Ellbogen und halte die Position für 2 sec. Drücke dich anschließend wieder hoch in die Bankposition.

Jumping Jacks

Bringe dich in den Stand, lege deine Arme an deinen Körper (s. linkes Bild). Springe anschließend hoch, führe deine Hände über dem Kopf zusammen und springe gleichzeitig mit den Beinen auseinander. Schließe anschließend die Beine wieder und führe die Arme zurück an den Oberkörper. Springe insgesamt 25 Wiederholungen.

Plank + Shoulder Tab

Gehe in die Bankposition. Fasse dir anschließend wechselnd mit einer Hand auf die gegenüberliegende Schulter (Shoulder Tab).

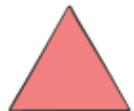
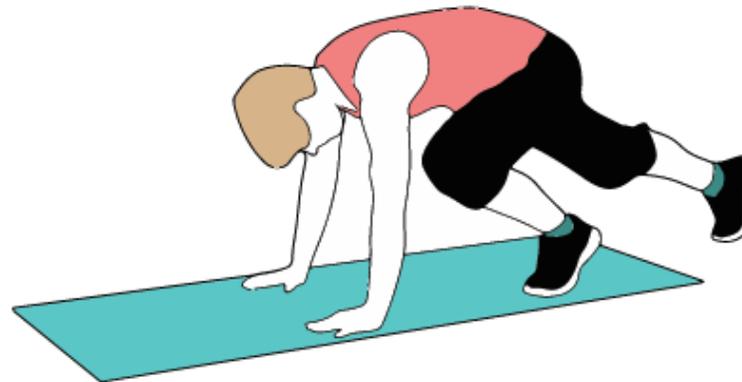
Burpee

Starte aus dem Stand (1). Gehe von dort dynamisch (fließende Bewegung) (2) in die Plankposition (3). Optional kannst du nun einen Liegestütz ausführen (4). Hocke deine Beine anschließend dynamisch an (5). Richte dich auf in den Stand (6) und führe einen Streck sprung aus (7).

MOUNTAIN CLIMBER



- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (nach unten auf den Boden schauen)
- Bringe ein Bein auf Höhe deiner Brust, das andere Bein bleibt gestreckt

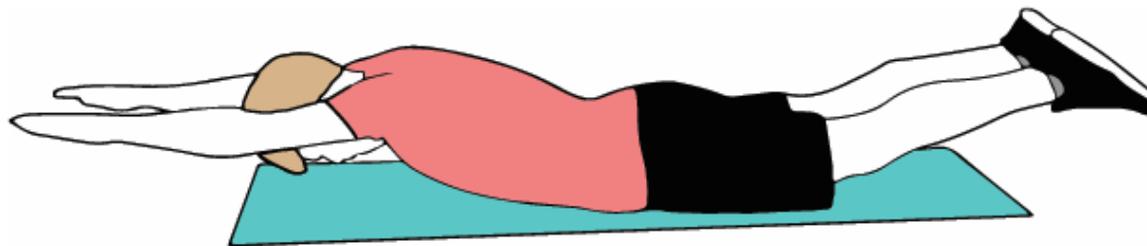
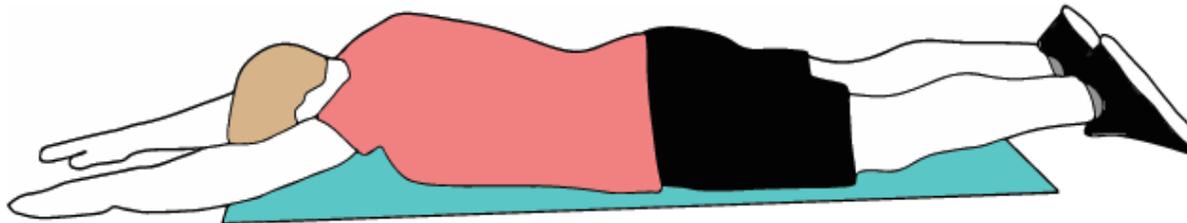


Climber

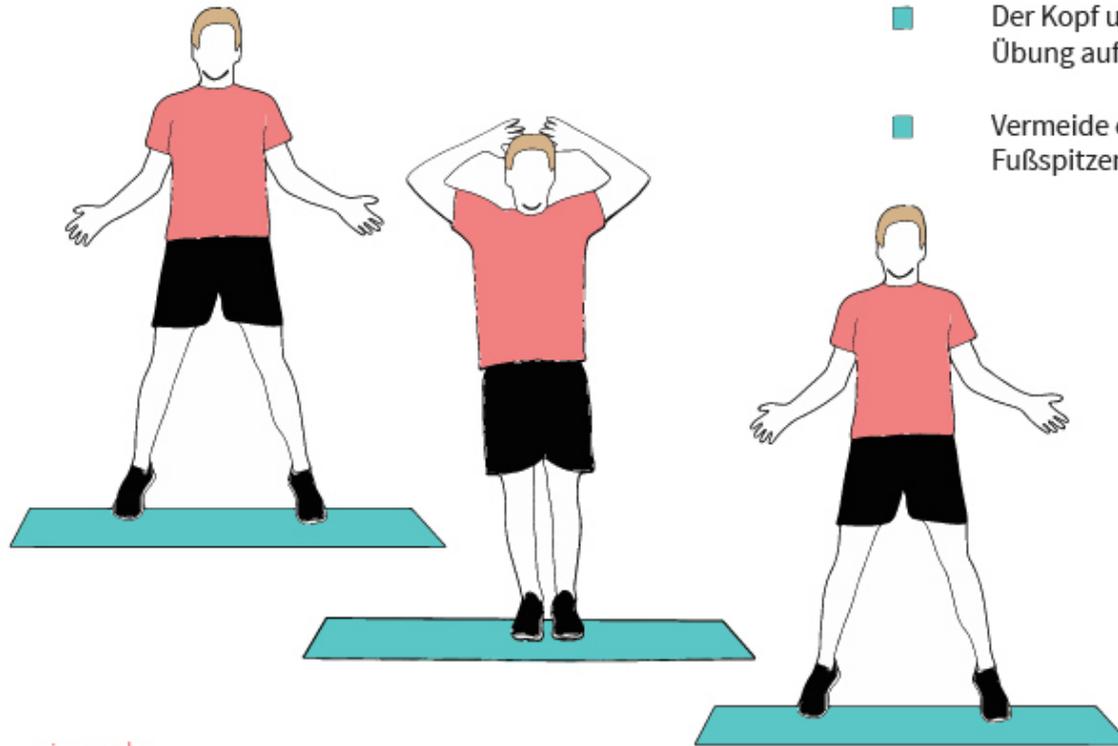
SUPERMAN



- Beine und Arme vom Boden abheben
- Position kurz halten und ablegen im Wechsel
- Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach unten



JUMPING JACKS

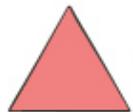
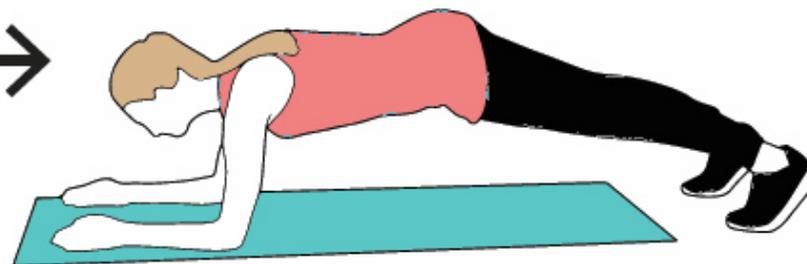
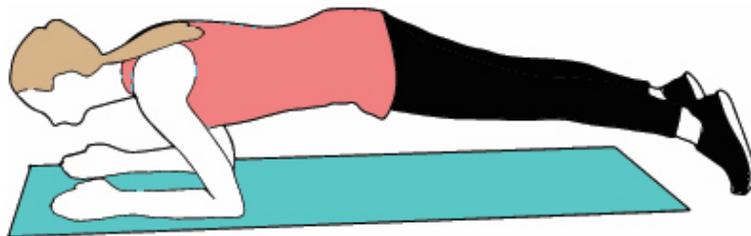


- Arm berühren sich hinter dem Kopf, während die Beine zusammengeführt werden
- Der Kopf und Oberkörper bleibt während der Übung aufrecht
- Vermeide eine X-Bein Stellung, indem du die Fußspitzen leicht nach außen drehst.

PLANK

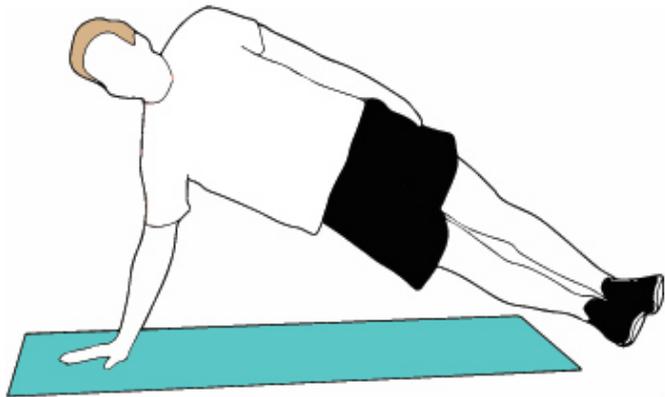


- Angespannter Rumpf, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Mit den Fußspitzen Gewicht im Wechsel vor und zurück verlagern

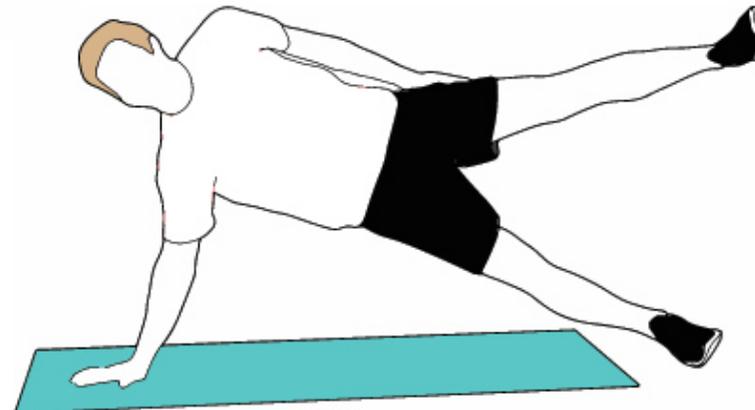


Plank Jacks

SIDE PLANK

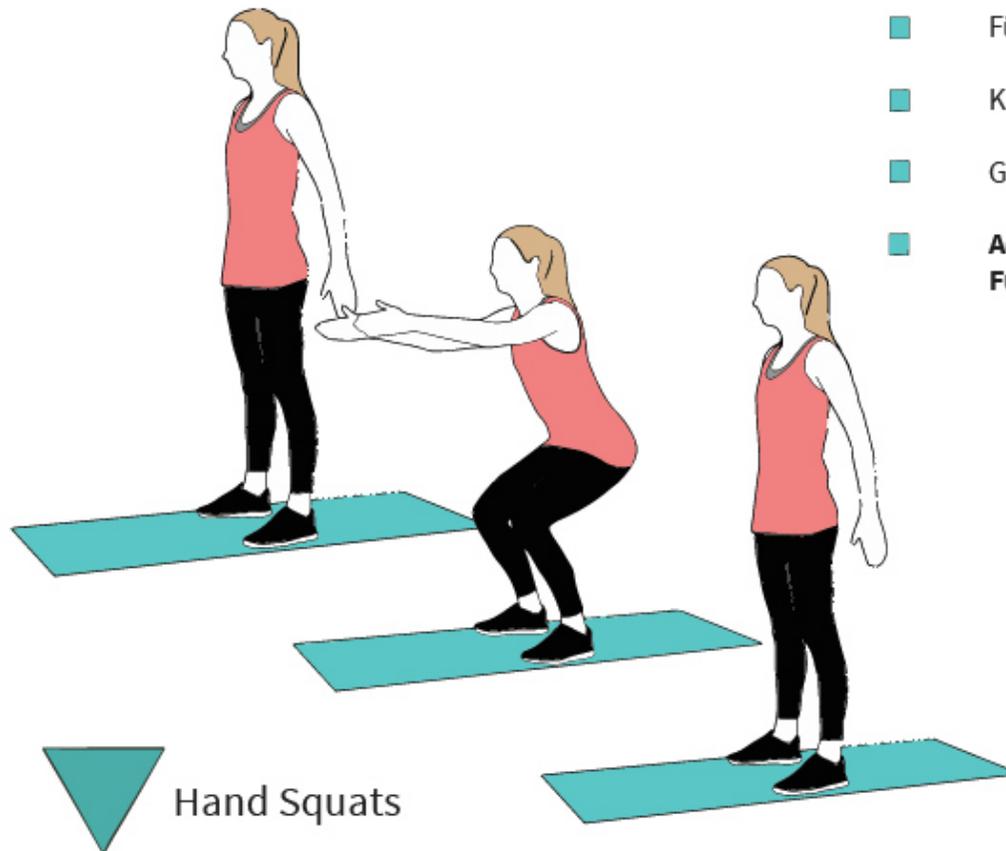


- Angespannter Rumpf, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Das obere Bein anheben und wieder absenken
- Achte darauf deine Hüfte und Schultern senkrecht zum Boden zu halten.



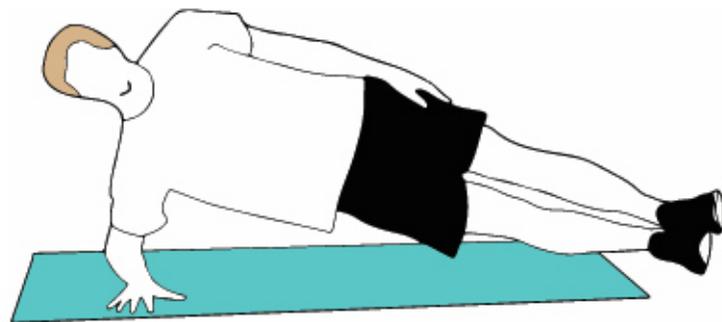
Side Plank (Ellenbogen)

SQUATS

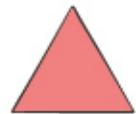
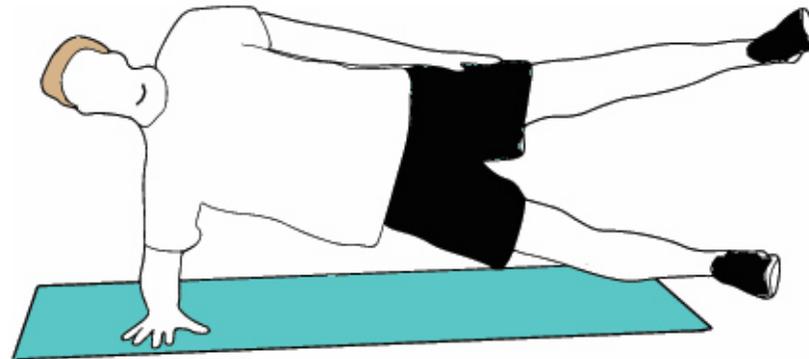


- Füße hüftbreit
- Knie ca. 90° beugen
- Gewicht auf dem ganzen Fuß
- **Achte darauf, dass deine Knie nie über die Fußspitzen hinauskommen**

SIDE PLANK (ELLENBOGEN)

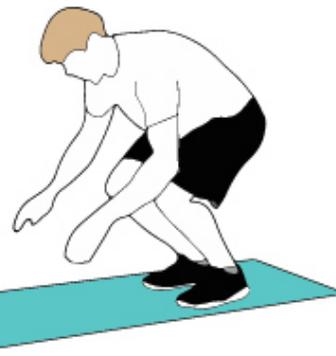
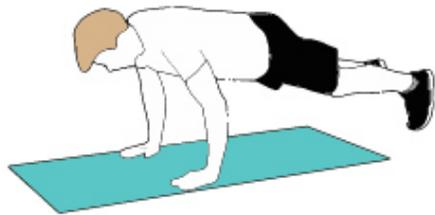


- Angespannter Rumpf, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Das obere Bein anheben und wieder absenken
- Achte darauf deine Hüfte und Schultern senkrecht zum Boden zu halten.



Side Plank

BURPEES



- Gehe aus dem Stand in die Bauchlage
- Achte darauf, dass die Hände den Boden berühren bevor du mit den Beinen nach hinten springst
- Halte beim Streck sprung aus der Hocke die Hände hinter dem Kopf



Sprawls