

Einfach

Stossübungen

Trizeps-Dip auf dem Boden

Muskeln: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Trizeps

Auf Boden hinsetzen. Hände hinter den Rücken auf dem Boden platzieren. Hände sollen dabei unter den Schultern liegen. Finger zeigen zum Gesäss. Oberkörper nach hinten senken. Ellenbogen beugen. Hochdrücken in Anfangsposition.

Hinweise: Ellenbogen sollen nach hinten zeigen, Rücken gerade halten.

Liegestütz auf Knien

Muskeln: Brustmuskulatur, Trizeps, vordere Schultermuskulatur

Hinknien. Hände etwas mehr als schulterbreit auf Brusthöhe platzieren. Fingerspitzen zeigen nach vorne, Ellenbogen nach hinten. Arme leicht gebeugt. Beine strecken. Knie nebeneinander abstellen. Kopf und Knie sind nun in gerader Linie. Körper langsam und kontrolliert absenken. Arme langsam biegen, bis Nase fast Boden berührt. Langsam wieder nach oben drücken. Arme leicht gebeugt halten.

Hinweise: Körper bildet gerade Linie – Kopf als Verlängerung der Wirbelsäule, Ellbogen zeigen nach hinten.

Zugübungen

Beugehang

Muskeln: Bizeps, Rückenmuskulatur

Stange mit Händen schulterbreit im Untergriff umschliessen. An Stange hochspringen, bis sich Kinn darüber befindet. Brust möglichst nahe an Stange führen. Position halten (ca. 15 Sekunden).

Hinweise: Schulterblätter fixieren, Spannung im ganzen Körper halten.

Schulterblatt-Klimmzug

Muskeln: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

Schulterbreit im Obergriff an Stange hängen. Schulterblätter nach unten zusammenziehen. Körper leicht anheben, ohne Beugung oder Zug aus den Armen. Position halten. Zurück in Anfangsposition gehen.

Hinweise: Spannung in Rücken und Gesäss halten.

Bauchübungen

Beine halten im Hängen (15 Sekunden)

Muskeln: *Bauchmuskulatur, Hüftmuskulatur, Rückenmuskulatur*

Stange im Obergriff umschliessen, schulterbreiter Abstand. Körper hängen lassen, sodass Füße Boden nicht berühren. Arme und Beine gestreckt halten. Bauchmuskeln anspannen. Beine anwinkeln und nach oben in waagerechte Position führen. Position halten (ca. 15 Sekunden). Zurück in Anfangsposition.

Hinweise: Unterer Rücken stabil halten, Schwung vermeiden.

Unterarmstütz

Muskeln: *Armmuskulatur, Brustmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur*

Hinknien. Unterarme etwas mehr als schulterbreit auf Boden platzieren. Ellbogen und Schultern in gerader Linie, 90° zum Boden. Beine strecken und auf Zehen gehen. Position halten (ca. 30 Sekunden).

Hinweise: Körper bildet gerade Linie, kein Hohlkreuz. Während Übung vor Hände schauen.

Beinübungen

Hock-Strecksprung (Burpee ohne Liegestütz)

Muskeln: *Armmuskulatur, Beinmuskulatur, Rumpfmuskulatur, Rückenmuskulatur*

Kniebeugeposition einnehmen. Gesäss nach hinten schieben, Rücken bleibt gerade. Handflächen schulterbreit unter Schultern auf Boden platzieren. Mit Füßen nach hinten in Plank Position springen. Beine sind gestreckt, Hüfte in gerader Linie mit Körper. Beine leicht beugen. Schwung nehmen. Füße vom Boden abdrücken. Knie unter Brust ziehen, in Hocke kommen vorne. Gewicht nach hinten verlagern und Handflächen vom Boden lösen. Strecksprung.

Hinweise: Körperspannung halten, Knie sollten nicht nach innen fallen, Übung kontrolliert, aber flüssig ausführen.

Kniebeuge mit Springen

Muskeln: *Bauchmuskulatur, Gesässmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Rückenmuskulatur, Wadenmuskulatur*

In aufrechter Position schulterbreit stehen. Füße leicht nach aussen drehen. Hüft- und Kniegelenk beugen und Gesäss Richtung Boden senken. Arme nach vorne strecken. Rücken und Kopf in gerader Linie. Hocke kurz halten. Explosionsartig mit Strecksprung in die Höhe springen. Beim Landen in die Knie gehen um den Sprung abzufedern. Zurück in Anfangsposition.

Hinweise: Rücken gerade halten, Knie dürfen nicht über Zehenspitzen hinausragen, Knie nicht nach innen drehen.

Gesässbrücke (Glute Bridge)

Muskeln: *Hintere Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur*

Auf den Rücken legen. Beine hüftbreit auseinander anwinkeln. Füße flach am Boden platzieren. Gesäß anspannen und Hüfte nach oben drücken. Schultern und Knie in gerade Linie bringen. Position halten. Zurück in Anfangsposition.

Hinweise: Gesäß und Rumpf anspannen.

Mittel Schwierig