

Übungskatalog Level 1

Übung 1: Squats

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel & Gesäß

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition ist die Hüftbreite Fußstellung. Du startest mit gestreckten Beinen und aufrechtem Oberkörper. Sobald Du loslegst, bewegst Du Dein Gesäß nach hinten und begibst Dich in eine tiefe Beuge nach unten. Achte dabei auf einen stabilen Rücken, sowie darauf, dass Deine Knie immer in die gleiche Richtung wie Deine Fußspitzen zeigen. Hast Du die unterste Position erreicht, bewegst Du Dich wieder zurück in die Ausgangsposition. Achte immer darauf, dass Deine Fersen durchgehend fest auf dem Boden fixiert sind.

Übung 2: Ausfallschritt mit Rotation (Links)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß & Rumpf

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition ist die Hüftbreite Fußstellung. Das linke Bein ist einen Schritt vor dem rechten Bein auf dem Boden abgestellt. Du startest in einer aufrechten Position. Der Schritt ist so groß, dass am tiefsten Punkt Dein Kniegelenk einen Winkel von 90 Grad aufweist. Während Du in die tiefe Position gehst, drehst Du Deinen Oberkörper zur linken Seite. Sobald Du den tiefsten Punkt erreicht hast, begibst Du Dich wieder zurück in die Ausgangsposition. Achte immer darauf, dass Dein Knie in die gleiche Richtung wie Deine Fußspitzen zeigt.

Übung 3: Ausfallschritt mit Rotation (Rechts)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß & Rumpf

Richtige Ausführung: Siehe Übung 2.

Übung 4: Liegestütz kniend (optional: gestreckt)

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Schulter & Trizeps

Richtige Ausführung: Der Abstand zwischen Deinen Händen ist etwas mehr als schulterbreit. Deine Fingerspitzen zeigen ganz leicht nach innen. Aus dieser Position knickst Du Deine Arme nach hinten ein und bewegst Deinen Körper Richtung Boden. Wichtig ist, dass Du Dein Körper nicht den Boden berührt. Sobald Du den untersten Punkt erreicht hast, drückst Du Dich wieder zurück in die Ausgangsposition. Wichtig ist, dass Du während der gesamten Übungszeit eine optimal Spannung im Bauch, Rücken sowie Gesäß aufbaust, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

Übung 5: Vierfüßler dynamisch (Rechts)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß & Rumpf

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition dieser Übung ist der Vierfüßlerstand. Strecke das rechte Bein nach hinten und den linken Arm nach vorne aus. Mach Dich so lang wie möglich. Danach ziehst Du den linken Ellenbogen Richtung rechtes Knie und berührst das rechte Knie kurz mit Deiner linken Handfläche. Sobald Du die Endposition erreicht hast gehst Du zurück in die Ausgangsposition. Wichtig dabei ist, immer eine maximale Spannung im kompletten Rumpf beizubehalten.

Übung 6: Vierfüßler dynamisch (Links)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß & Rumpf

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition dieser Übung ist der Vierfüßlerstand. Strecke das linke Bein nach hinten und den rechten Arm nach vorne aus. Mach Dich so lang wie möglich. Danach ziehst Du den rechten Ellenbogen Richtung linkes Knie und berührst das linke Knie kurz mit Deiner rechten Handfläche. Sobald Du die Endposition erreicht hast gehst Du zurück in die Ausgangsposition. Wichtig dabei ist, immer eine maximale Spannung im kompletten Rumpf beizubehalten.

Übung 7: Unterarmstütz

Beanspruchte Muskulatur: Bauch & Rumpf

Richtige Ausführung: Platziere Deine Unterarme parallel auf dem Boden und achte darauf, dass zwischen Deinem Ober- und Unterarm ein Winkel von 90 Grad herrscht. Nimm Deine Knie vom Boden weg und stelle Deine Fußspitzen auf. Der Blick ist Richtung Boden. Halte nun diese Position so lange wie vorgegeben. Eine optimale Spannung im Rumpf und Gesäß ist für diese Übung ausschlaggebend.

Übung 8: Brücke dynamisch

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel Rückseite, Gesäß & unterer Rücken

Richtige Ausführung: Der Abstand zwischen Deinen Füßen ist ungefähr Hüftbreit. Drücke Deine Füße fest in den Boden und hebe dann Deine Hüfte bis in die oberste Brückenposition an. Deine Oberschenkel und Dein Rumpf bilden eine Linie, Deine Knie zeigen Richtung Zehenspitzen. Wichtig ist, dass Du Deine Hüfte bis zum obersten Punkt nach oben durchdrückst und erst am Ende der Übung Deine Hüfte wieder komplett auf dem Boden ablegst. Während der gesamten Übung hältst Du zusätzlich eine dauerhafte Spannung im Rumpf.

Übung 9: Schwimmer (Arme paddeln)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß & Rumpf

Richtige Ausführung: Du liegst in Bauchlage auf dem Boden und streckst die Arme nach vorne aus. Hebe Arme und Beine vom Boden ab und baue eine Grundspannung in Rücken- und Gesäßmuskulatur auf. Der Kopf dient als Verlängerung der Wirbelsäule und soll somit nicht zu weit nach hinten überstreckt werden. Beginne nun mit Deinen Armen und Beinen über Kreuz zu paddeln. Du berührst dabei immer kurz mit einem Arm und einem Bein den Boden. Das Tempo sollte gleichmäßig über den gesamten Zeitraum durchgezogen werden.

Übung 10: Sit-Ups

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Du startest in Rückenlage mit auf dem Boden aufgestellten Beinen. Deine Hände befinden sich seitlich an Deinem Kopf. Nun beugst Du Deinen Körper und hebst den oberen Rücken vom Boden ab. Sobald Du die oberste Position erreicht hast, legst Du den Oberkörper langsam wieder auf dem Boden ab und wiederholst das ganze bis zum Ende der Übungszeit. Wichtig ist hierbei, dass Du Deinen Kopf nicht mit Deinen Händen nach oben ziehst, sondern nur aus mit Hilfe der Bauchmuskulatur den Oberkörper vom Boden abhebst.

Übung 11: Wandstehen

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel & unterer Rücken

Richtige Ausführung: Platziere Deine Füße in einer Hüftbreiten Position und lehne Dich mit geradem Rücken an die Wand. Rutsche nun mit Deinem Oberkörper so weit nach unten, dass in Deinem Kniegelenk ein Winkel von 90 Grad entsteht. Presse nun Deinen Rücken an die Wand, ziehe Deine Schultern nach hinten und drücke Deine Handflächen leicht zusammen. Halte diese Position bis zum Ende der Übung.

Übung 12: Katzenbuckel / Kuh

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf, Rücken & Beckenboden

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Konzentriere Dich auf Deine Spannung im Rumpf. Du startest mit dem Katzenbuckel, d. h. Du wölbst Deinen Rücken so stark wie möglich, schiebst Dein Becken nach vorne und atmest währenddessen ein. Sobald Du die Endposition erreicht hast, begibst Du Dich in eine leichte Hohlkreuzposition (Kuh), d. h. Du lässt den Bauch nach unten durchhängen, richtest Deinen Kopf nach oben aus und atmest wieder aus. Diese Bewegung führst Du über den gesamten Zeitraum der Übung gleichmäßig aus.