

Übungskatalog Level 2

Übung 1: Jumping Jacks

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Waden, Gesäß & Rumpf (Cardio)

Richtige Ausführung: Du startest mit einer engen Beinstellung, wobei Deine Arme seitlich am Körper angelegt sind. Du baust eine Grundspannung auf und bewegst Deine Beine mit einem Sprung in eine etwas mehr als schulterbreite Position. Währenddessen wandern Deine Arme nach oben über den Kopf, sodass diese sich fast berühren.

Nachdem dies geschehen ist, springst Du wiederum in die Ausgangsposition zurück und wiederholst das Ganze so oft wie möglich.

Übung 2: Ausfallschritt (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. Sobald Du diesen 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 (Rechts)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß & Rumpf

Richtige Ausführung: Siehe Übung 2.

Übung 4: Liegestütz gestreckt (optional: kniend)

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.

Grundvoraussetzung dieser Übung ist es, dass Du während der gesamten Übungszeit eine optimal Spannung im Bauch, Rücken sowie Gesäß aufbaust, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

Übung 5: Skipping

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel & Rumpf (Cardio)

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition ist der stabile aufrechte Stand. Sobald Du loslegst, ziehst Du Deine Knie im Wechsel weit nach oben, bis der Oberschenkel in die Waagerechte Position kommt. Während Du diese Bewegung durchführst, nimmst Du Deine Arme seitlich mit. Wichtig ist hierbei eine gute Körperhaltung, welche gerade und leicht nach vorne geneigt ist.

Übung 6: Klappmesser

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Du startest in Rückenlage auf dem Boden. Nun nimmst Du Deine Beine, am besten gestreckt nach oben, vom Boden weg. Deine Beine bleiben statisch, Du bewegst nur Deine Arme dynamisch nach oben Richtung Zehenspitzen. Bei der Aufwärtsbewegung arbeitest Du ohne Schwung. Bei der Abwärtsbewegung lässt Du Deinen Oberkörper kontrolliert nach unten Richtung Boden absinken. Diese Abfolge der Bewegung führst Du nun dynamisch bis zum Schluss durch, ohne die Spannung zwischendrin komplett rauszunehmen.

Übung 7: Schwimmer

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 damit Deine Arme seitlich am Körper dynamisch nach hinten zu ziehen, d. h. Du winkelst Deine Arme an und ziehst die Ellenbogen nach hinten, sodass sich Deine Schulterblätter so weit möglich berühren. Die Beine hältst Du dauerhaft statisch über dem Boden. Das Tempo Deiner Arme sollte gleichmäßig über den gesamten Zeitraum durchgezogen werden.

Übung 8: 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 9: Ausfallschritt + Boxen

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß & Rumpf (Cardio)

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition ist die Hüftbreite Fußstellung. Das linke Bein ist ein Schritt vor dem rechten Bein auf dem Boden abgestellt. Du startest in einer aufrechten Position. Der rechte Arm ist nach vorne ausgestreckt, der linke Arm ist eng am Körper platziert. Sobald die Zeit beginnt springst Du im Wechsel mit Deinen Beinen nach vorne, währenddessen boxt Du immer mit dem entgegengesetzten Arm nach vorne raus. Teile Dein Tempo gut ein, sodass Du die Übung bis zum Schluss durchziehen kannst.

Übung 10: Radfahrer Bauch

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Du startest in Rückenlage, Deine Beine befinden sich angewinkelt in der Luft. Deine Hände platzierst Du seitlich an Deinem Kopf. Nun beugst Du Deinen Oberkörper und hebst den oberen Rücken leicht vom Boden ab. Sobald Du das gemacht hast, streckst Du Deine Beine im Wechsel nach vorne aus, Deine Ferse solltest Du in der Endposition immer nach vorne rausdrücken. Diese Abfolge der Bewegung wiederholst Du bis zum Ende der Übungszeit.

Übung 11: Liegestütz eng (optional: kniend)

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Schulter & Trizeps

Richtige Ausführung: Der Abstand zwischen Deinen Händen ist etwas 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 12: Beine scheren

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Du startest in Rückenlage, Deine Beine befinden sich gestreckt in der Luft. Deine Hände platzierst Du seitlich an Deinem Kopf. Nun beugst Du Deinen Oberkörper und hebst den oberen Rücken leicht vom Boden ab. Sobald Du das gemacht hast, lässt Du immer ein Bein kontrolliert Richtung Boden absenken. Deine Ferse sollte immer kurz den Boden berühren. Wichtig ist, dass Deine Beine bei jeder Position so gut wie möglich gestreckt bleiben.