

Übungskatalog Level 3

Übung 1: Mountainclimber

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß & Rumpf (Cardio)

Richtige Ausführung: Du startest in einer klassischen Liegestütz Position. Die Handflächen sind etwas mehr als schulterbreit auf dem Boden aufgestellt. Deine Arme sind fast gestreckt. Deine Beine sind nach hinten ausgestreckt. Nun ziehst Du im Wechsel ein Knie nach vorne Richtung Brust. Wichtig hierbei ist, dass Deine Zehenspitzen nur im hinteren Bereich den Boden berühren, nicht wenn Du sie nach vorne ziehst. Ein gerader Rücken, sowie eine Spannung im Bauch ist Grundvoraussetzung.

Übung 2: Unterarmstütz Treppe

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Trizeps & 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. Strecke nun im Wechsel ein Arm aus, indem Du den jeweiligen Unterarm vom Boden wegnimmst und die dementsprechende Handfläche auf dem Boden aufstellst. Danach legst Du diesen Arm wieder auf dem Boden ab und wiederholst das ganze mit dem anderen Arm. Eine optimale Spannung im Rumpf und Gesäß ist für diese Übung ausschlaggebend, da das Gesäß während der Übung so wenig wie möglich wackeln sollte.

Übung 3: Schulterdrücken

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, Brust & Trizeps

Richtige Ausführung: Der Abstand zwischen Deinen Händen ist etwas mehr als schulterbreit. Deine Fingerspitzen zeigen ganz leicht nach innen. Dein Gesäß ist weit nach oben gerichtet, Du solltest im Profil aussehen wie eine Pyramide. 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 4: Beine senken (Oval)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Du startest in Rückenlage, Deine Beine befinden sich gestreckt in der Luft. Deine Hände platzierst Du seitlich an Deinem Gesäß. Nun beugst Du Deinen Oberkörper und hebst den oberen Rücken leicht vom Boden ab. Sobald Du das gemacht hast, lässt Du beide Beine in Form eines Ovals kontrolliert Richtung Boden absenken. Deine Fersen sollten nicht den Boden berühren. Hast Du die Endposition erreicht, hebst Du Deine Beine wiederum in der Form eines Ovals nach oben an. Wichtig ist, dass sich Deine Füße nur in der untersten und obersten Position berühren. Eine kontrollierte Ausführung dieser Übung ist hier besonders wichtig.

Übung 5: Burpees

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß, Brust & Trieb (Cardio)

Richtige Ausführung: Du startest in einer aufrechten Ausgangsposition. Aus dieser Position bewegst Du Deinen Oberkörper in einer Sprungbewegung so nach vorne, dass Du Dich mit Deinen Händen auf dem Boden abfangen kannst und gleichzeitig die Beine nach hinten streckst, sodass Du in der Liegestütz Position endest. Nun folgt ein Liegestütz (optional auf den Knien). Sobald das geschehen ist, begibst Du Dich wiederum anhand einer Sprungbewegung zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung sollte vorsichtig durchgeführt werden.

Übung 6: Seitstütz (Links)

Beanspruchte Muskulatur: Seitlicher Bauch & Rumpf

Richtige Ausführung: Du beginnst in Seitenlage (Links) auf dem Boden. Der linke Unterarm ist auf dem Boden aufgestellt und zeigt nach vorne. Der Kopf befindet sich in gerade Verlängerung zur Wirbelsäule und der obere Fuß ist vor dem unteren Fuß auf dem Boden aufgestellt. Jetzt hebst Du Deinen Körper vom Boden ab und bewegst die rechte Seite Deines Beckens so weit wie möglich nach oben. Hast Du den obersten Punkt erreicht, lässt Du Dein Becken wieder seitlich Richtung Boden absenken, jedoch nicht sollte es nicht den Boden berühren. Nun streckst Du Dein Becken dynamisch über die volle Länge der Übungszeit nach oben durch. Eine Spannung im kompletten Rumpf ist hierfür ausschlaggebend.

Übung 7: Seitstütz (Rechts)

Beanspruchte Muskulatur: Seitlicher Bauch & Rumpf

Richtige Ausführung: Siehe Übung 6.

Übung 8: Ausfallschritt gesprungen

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß & Rumpf

Richtige Ausführung: Du startest mit einer Hüftbreiten 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. Diese tiefe Position ist Deine Anfangsposition. Aus dieser Stellung springst Du nun mit einem Bein nach vorne während das andere Bein nach hinten bewegt wird und Du wiederum in der tiefsten Position endest. Du führst diese Übung in Deinem eigenen Tempo aus, sodass eine richtige Ausführung dauerhaft gewährleistet ist.

Übung 9: Squat Jumps

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß & Rumpf

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 mit einem Sprung nach oben, sodass Deine Füße den Boden verlassen. Achte immer darauf, dass Du bei der Abwärtsbewegung Deine Knie abfedern lässt, d. h. Du landest nicht mit gestreckten Knien, sondern gehst direkt wieder in die Beuge nach unten. Das Tempo teilst Du so für Dich ein, dass Du die Übung bis zum Schluss ohne Pause durchziehen kannst.

Übung 10: Rudern Bauch

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Du startest in Rückenlage, Deine Beine befinden sich angewinkelt in der Luft. Deine Hände platzierst Du seitlich gestreckt an Deinem Körper. Nun beugst Du Deinen Oberkörper und hebst den oberen Rücken leicht vom Boden ab. Sobald Du das gemacht hast, streckst Du Deine Beine nach vorne aus, Deine Fersen berühren dabei nicht den Boden. Nun winkelst Du Deine Beine an und ziehst diese Richtung Brust. Währenddessen hebst Du Deinen Oberkörper fast komplett vom Boden ab. Hast Du das gemacht begibst Du Dich wieder langsam zurück in die Ausgangsposition, berührst dabei aber nicht den Boden. Diese Abfolge der Bewegung wiederholst Du bis zum Ende der Übungszeit.

Übung 11: Liegestütz (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. Du arbeitest hier mit vollem Tempo, dass Du so viel wie möglich Wiederholungen schaffst.

Übung 12: Schwimmer (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 nicht den Boden. Das Tempo sollte hoch sein, aber auch gleichmäßig über den gesamten Zeitraum durchgezogen werden.