

Übungskatalog Level 1 (Woche 2)

Übung 1: Knieheben

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf, Oberschenkel & Gesäß

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition ist die Hüftbreite Fußstellung. Du startest mit ganz leicht angewinkelten Beinen und aufrechtem Oberkörper. Sobald Du loslegst, hebst Du im Wechsel kraftvoll ein Knie weit nach oben vom Boden ab. Achte dabei auf einen stabilen Rücken, sowie darauf, dass Du immer eine optimale Spannung im Bauch und Oberkörper hast. Deine Arme kannst Du mit Deinen Knien mitschwingen lassen. Achte darauf, dass Dein Rücken auch in der obersten Position immer noch gerade ist.

Übung 2: Ausfallschritt im Wechsel

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß & Rumpf

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition ist die Hüftbreite Fußstellung. Du startest in einer aufrechten Position. Beim Übungsbeginn versetzt Du ein Bein nach vorne und gehst gleichzeitig in die tiefe Beuge nach unten, sodass Du Dich in Ausfallschritt Position befindest. Der Schritt ist jedoch nur so groß, dass am tiefsten Punkt Dein Kniegelenk einen Winkel von 90 Grad aufweist. Sobald Du die Endposition erreicht hast, gehst Du wieder zurück in die Ausgangsposition, sodass Du wieder im aufrechten Stand stehst. Nun folgt das andere Bein. Achte immer darauf, dass Du mit einer fließigen Bewegung arbeitest und eine optimale Spannung im Bauch sowie Rumpf Bereich hast.

Übung 3: Arme Paddeln im Stand

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Rumpf & Schulter

Richtige Ausführung: Du startest in einer vorgebeugten stehenden Position. Dein Rücken ist gerade und Deine Arme stellen eine Verlängerung Deines Oberkörpers dar. Baue eine Grundspannung in Rücken- und Rumpfbereich auf. Nun beginnst Du mit gestreckten Armen zu paddeln, d. h. ein Arm befindet sich im Wechsel in einer höheren Position als der andere. Der Kopf dient als Verlängerung der Wirbelsäule und soll somit nicht zu weit nach hinten überstreckt werden. Das Tempo sollte gleichmäßig über den gesamten Zeitraum durchgezogen werden, sodass Deine Arme dauerhaft durchgestreckt sind.

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: Fersen berühren (Bauch)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Du startest in Rückenlage mit auf dem Boden aufgestellten Beinen. Deine Hände liegen seitlich neben Deinem Oberkörper auf dem Boden. Nun beugst Du leicht Deinen Oberkörper und hebst den oberen Rücken ein wenig vom Boden ab. Jetzt berührst Du im Wechsel mit Deinen Fingerspitzen Deine Fersen. Wichtig ist hierbei, dass Du Deinen Oberkörper immer in Bewegung hältst, d. h. Du hebst diesen immer in die jeweilige Richtung ab, in die Du greifst.

Übung 6: Arme kreisen in Bauchlage

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 Deine Arme in einer kreisförmigen Bewegung hinter Deinem Körper Richtung Gesäß zu bewegen, sodass sich Deine Fingerspitzen (wenn möglich) kurz berühren. Das Tempo sollte gleichmäßig über den gesamten Zeitraum durchgezogen werden.

Übung 7: Overhead Squats + Handtuch

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß, Rücken & Schulter

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition ist die Hüftbreite Fußstellung. Du startest mit gestreckten Beinen und aufrechtem Oberkörper. Mit den Händen greifst Du ein Handtuch. Das Handtuch ist auf Spannung und Deine Arme sind nach oben hin ausgestreckt. Sobald Du loslegst, bewegst Du Dein Gesäß nach hinten und begibst Dich in eine tiefe Beuge nach unten, Deine Arme bleiben dauerhaft gestreckt. 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 8: Vierfüßler (Knie hoch)

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf, Rücken & Bauch

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Konzentriere Dich auf Deine Spannung im Rumpf. Der Kopf dient wiederum als Verlängerung der Wirbelsäule. Du hebst Deine Knie leicht vom Boden ab und hältst diese Position statisch über den gesamten Übungszeitraum. Achte darauf, dass Dein Rücken immer gerade ist und Du dauerhaft die Spannung im Bauch hältst.

Übung 9: Bauch schräg (links)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Du startest in Rückenlage, Dein rechter Fuß ist auf Deinem linken Knie abgelegt. Deine Hände befinden sich seitlich an Deinem Kopf. Nun hebst Du Deinen Oberkörper in einer rotierenden Bewegung vom Boden ab und bewegst Deinen linken Ellenbogen in Richtung Deines rechten Knies. Sobald Du das geschafft hast, legst Du Deinen 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 den Oberkörper nur mit Hilfe der Bauchmuskulatur vom Boden abhebst.

Übung 10: Bauch schräg (rechts)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Siehe Übung 9.

Übung 11: Bauchlage Schwimmer + Handtuch

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß, Schulter & Rumpf

Richtige Ausführung: Du liegst in Bauchlage auf dem Boden und streckst die Arme nach vorne aus. Mit Deinen Armen hältst Du ein Handtuch auf Spannung. Hebe nun Deine Arme 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 und das Handtuch bleibt immer äug Spannung. Das Tempo Deiner Arme sollte gleichmäßig über den gesamten Zeitraum durchgezogen werden.

Übung 12: 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.