

Übungskatalog Level 2 (Woche 2)

Übung 1: Tiefe Jumping Jacks

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

Richtige Ausführung: Du startest mit einer engen Beinstellung, wobei Deine Hände vor Deinem Oberkörper verschränkt sind. Du baust eine Grundspannung auf und bewegst Deine Beine mit einem Sprung in eine tiefe, etwas mehr als Schulterbreite Position. Deine Hände berühren sich weiterhin und werden nicht über den Kopf nach oben geschwungen. Nachdem dies geschehen ist, springst Du wiederum in die Ausgangsposition zurück und wiederholst das Ganze so oft wie möglich. Achte immer darauf, dass sich Dein Gesäß weit unten befindet, sodass Du eine maximale Belastung im Oberschenkel sowie im Gesäßmuskel erzeugst.

Übung 2: Langsamer Mountainclimber

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß & Rumpf

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 und Deine Schultern sind über Deinen Handflächen positioniert. Deine Beine sind nach hinten ausgestreckt. Nun ziehst Du langsam 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 3: Dips

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps & Schulter

Richtige Ausführung: Für diese Übung ist der Zugang zu einer Fensterbank, einem Stuhl oder Ähnlichem vorausgesetzt. Du stellst Dich mit dem Rücken zum Gegenstand. Nun positionierst Du Deine Handflächen in einer etwas mehr als schulterbreiten Stellung auf dem Objekt Deiner Wahl. Die Füße stellst Du fest auf dem Boden auf, das Gesäß bleibt so nah wie möglich am Objekt. Daraufhin beginnst Du Deine Arme zu beugen, sodass Dein Ellenbogen nach hinten zeigen. So hast Du eine optimale Kontraktion im Trizeps. Gehe bis maximal 90 Grad im Ellenbogengelenk. Sobald Du diese Position erreicht hast, drückst Du Dich wieder zurück in die Startposition. Wichtig bei dieser Übung ist, dass Du dauerhaft Deine Schultern nach hinten ziehst und somit Deine Brust rausdrückst. Du kannst anhand der Fußstellung die Schwierigkeit dieser Übung variieren. Umso weiter Deine Beine gestreckt sind, umso schwieriger wird die Übung.

Übung 4: Squats + Zusatzgewicht

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel & Gesäß

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition ist die Hüftbreite Fußstellung. Du startest mit gestreckten Beinen und aufrechtem Oberkörper. Das gewählte Zusatzgewicht (Sixpack Wasser o. Ä.) hältst Du statisch auf Brusthöhe. 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 5: Frog Jumps

Beanspruchte Muskulatur: Beine, Bauch & 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 und Deine Schultern sind über Deinen Handflächen positioniert. Deine Beine sind nach hinten ausgestreckt. Sobald Du mit der Übung startest springst Du mit Deinen Beinen nach vorne, sodass Du mit Deinen Füßen seitlich neben Deinen Handflächen landest. Jetzt springst Du wiederum mit Deinen Füßen nach hinten in die Ausgangsposition zurück. Wichtig ist hierbei, dass Du die Bewegung flüßig und gleichmäßig bis zum Schluss durchziehst. Das Tempo sollte hoch sein, jedoch nur so hoch, dass die Ausführung trotzdem stimmt.

Übung 6: Beine scheren über Kreuz

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 minimal vom Boden ab. Sobald Du das gemacht hast, beginnst Du mit Deinen Beinen über Kreuz zu scheren. Deine Beine sind so hoch, dass zwischen Boden und Beinen ungefähr ein Winkel von 45 Grad herrscht. Wichtig ist, dass Deine Beine bei jeder Position so gut wie möglich gestreckt bleiben.

Übung 7: Liegestütz + ein Bein heben

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. Während Du diese Bewegung machst, hebst Du gleichzeitig ein Bein gestreckt vom Boden ab. Wichtig ist, dass Dein Körper nicht den Boden berührt. Sobald Du den untersten Punkt erreicht hast, drückst Du Dich wieder zurück in die Ausgangsposition. Bei jeder Bewegung die nach unten führt, wechselst Du das Bein. Grundvoraussetzung dieser Übung ist es, dass Du während der gesamten Übungszeit eine optimale Spannung im Bauch, Rücken sowie Gesäß aufbaust, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

Übung 8: Brücke einbeinig (mit Wechsel)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel Rückseite, Gesäß & unterer Rücken

Richtige Ausführung: Der Abstand zwischen Deinen Füßen ist ungefähr Hüftbreit. Drücke eine Ferse fest in den Boden, das andere Bein befindet sich in der Luft. Hebe dann Deine Hüfte bis in die oberste Brückenposition an. Dein Oberschenkel und Dein Rumpf bildet eine Linie, Dein Knie zeigt 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. Du wechselst bei der Hälfte der Zeit das Bein.

Übung 9: Skater

Beanspruchte Muskulatur: Beine (Cardio)

Richtige Ausführung: Du startest in einer stabilen Standposition. Baue eine Grundspannung im ganzen Körper auf. Stelle Dich nach rechts auf Bein, die Arme nimmst Du zum Schwung holen ebenfalls mit auf die rechte Seite. Du beugst den Oberkörper leicht nach vorne und springst nun auf das linke Bein während die Arme ebenfalls nach links mit schwingen. Achte immer darauf, dass Du sicher und stabil landest. Versuche diese Übung mit vollem Tempo bis zum Schluss durchzuziehen.

Übung 10: Bauch diagonal

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Du startest in Rückenlage, Deine Füße befinden sich auf dem Boden. Deine Hände platzierst Du seitlich an Deinem Kopf. Nun beugst Du Deinen Oberkörper und hebst den oberen Rücken leicht vom Boden ab. Du greifst mit einer Hand über Kreuz zum gegenüberliegenden Fuß. Während Du das machst, hebst Du diesen Fuß vom Boden ab. Die Bewegung des Oberkörpers sollte eine leichte Rotationsbewegung darstellen. Du arbeitest hierbei immer im Wechsel. Diese Abfolge der Bewegung wiederholst Du bis zum Ende der Übungszeit.

Übung 11: 90° Squat Jumps

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß & Rumpf (Cardio)

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. Während Du springst, drehst Du Deinen gesamten Körper um 90 Grad nach links. Daraufhin folgt ein weiterer 90 Grad Sprung, bis Du Dich insgesamt um 180 Grad gedreht hast. Anschließend machst Du das ganze wieder in die andere Richtung, bis Du wieder bei 180 Grad angekommen bist. Diese Bewegungsabfolge machst Du so oft wie möglich. 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 12: Über Kreuz tippen in Liegestütz Position

Beanspruchte Muskulatur: Schulter + Rumpf

Richtige Ausführung: Du startest in einer klassischen Liegestütz Position. Die Handflächen sind etwas mehr als schulterbreit auf dem Boden aufgestellt. Deine Arme sind gestreckt und Deine Schultern sind über Deinen Handflächen positioniert. Deine Beine sind nach hinten ausgestreckt. Nun nimmst Du eine Handfläche vom Boden weg und tippst über Kreuz seitlich (Außenseite) der anderen Hand kurz auf dem Boden auf. Danach das Gleiche auf der anderen Seite. Wichtig hierbei ist, dass Dein Becken so stabil wie möglich bleibt und so wenig wie möglich umher wackelt.