

Übungskatalog Level 2 (Woche 3)

Übung 1: Unterarmstütz (Spiderman)

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 und ziehe im Wechsel ein Knie seitlich am Körper nach vorne. Eine optimale Spannung im Rumpf und Gesäß ist für diese Übung ausschlaggebend.

Übung 2: Liegestütz versetzt (optional: kniend)

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Schulter & Trizeps

Richtige Ausführung: Der Abstand zwischen Deinen Händen ist etwas mehr als schulterbreit, Deine rechte Hand ist weiter oben platziert als die linke Hand. 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. Ab der Hälfte der Zeit wechselst Du die Seite, d. h. nun ist Deine linke Hand über Deiner rechten Hand platziert. 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 3: Ausfallschritt gesprungen (Links)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß & Rumpf (Cardio)

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 nach oben und landest wiederum in der tiefsten Position. Du führst diese Übung in Deinem eigenen Tempo aus, sodass eine richtige Ausführung dauerhaft gewährleistet ist.

Übung 4: Ausfallschritt gesprungen (Rechts)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß & Rumpf (Cardio)

Richtige Ausführung: Siehe Übung 3.

Übung 5: Russian-Twist (mit zwei Flaschen)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition ist die sitzende Position auf der Matte. Du hast jeweils eine Getränkeflasche in jeder Hand. Sobald Du loslegst, lehnst Dich so weit nach hinten, dass Du gerade so nicht nach hinten umfällst und Deine Fersen am Boden liegen bleiben. Hast Du diese Position erreicht, lässt Du Deinen Oberkörper nach links und rechts rotieren. Dein Kopf rotiert immer mit und Deine Arme sind durchgehend in einem rechten Winkel positioniert. Wichtig ist hierbei eine optimale Körperhaltung, sowie eine dauerhafte Spannung im Rumpfbereich.

Übung 6: Squats diagonal

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß & Rumpf

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition ist die Hüftbreite Fußstellung. Du startest mit gestreckten Beinen und aufrechtem Oberkörper. Deine Hände sind seitlich an Deinem Kopf platziert. 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 nach oben, ziehst ein Knie diagonal Richtung Ellenbogen, d. h. Du bewegst auch Deinen überkreuz gelegenen Ellenbogen diagonal Richtung Knie. Achte immer darauf, dass Deine Fersen durchgehend fest auf dem Boden fixiert sind.

Übung 7: Shoulder Tap

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, Trizeps & Rumpf

Richtige Ausführung: Du startest in einer klassischen Liegestütz Position. Die Handflächen sind 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 an Deine Schulter. 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.

Übung 8: Fast Feet

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel & Waden (Cardio)

Richtige Ausführung: Diese Übung ähnelt der Übung „Skipping“. Die Ausgangsposition ist der stabile aufrechte Stand. Sobald Du loslegst, ziehst Du Deine Knie im Wechsel leicht nach oben, sodass Deine Füße nur kurz den Kontakt zum Boden verlieren. 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 9: 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 10: Bauch seitlich Links

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Du startest in Seitenlage, Deine Beine befinden sich möglichst gestreckt in der Luft. Aus der Vogelperspektive sieht Dein Körper aus wie ein V. Deinen rechten Arm platzierst Du seitlich am Boden, sodass Du Dich dort abstützen kannst. Nun hebst Du gleichzeitig Deine Beine und Deinen Oberkörper ab, sodass der Abstand zwischen Deinem Oberkörper und Deinen Beinen verringert wird. Nun öffnest Du Dich wieder etwas und wiederholst das Ganze bis zum Schluss der Übungszeit.

Übung 11: Bauch seitlich Rechts

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Siehe Übung 10.

Übung 12: Seitlich Boxen

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel & Rumpf (Cardio)

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition ist der stabile aufrechte Stand. Sobald Du loslegst, rotierst Du mit Deinem Oberkörper so, dass Du seitlich nach links und rechts boxen kannst. Während Du boxt ziehst Du immer ein Bein seitlich nach hinten weg und tippst mit Deiner Fußspitze kurz den Boden an. Das heißt, wenn Du mit Deiner linken Hand nach rechts boxt, bewegst Du Dein rechtes Bein nach hinten links. Du arbeitest hier immer im Wechsel und versuchst das Tempo hoch zu halten.