

Übungskatalog Kraft/Cardio (Woche 4)

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: Liegestütz (Beine erhöht)

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Schulter & Trizeps

Richtige Ausführung: Für diese Übung benötigst Du einen Gegenstand auf dem Du Deine Beine erhöht ablegen kannst. Der Abstand zwischen Deinen Händen ist etwas mehr als schulterbreit. Deine Fingerspitzen zeigen ganz leicht nach innen. Deine Zehenspitzen sind sicher auf dem gewählten Gegenstand aufgestellt. Aus dieser Position knickst Du Deine Arme nach hinten ein und bewegst Deinen Körper Richtung Boden. Wichtig ist, dass 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 3: Halbe Burpees

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

Richtige Ausführung: Du startest in einer aufrechten Ausgangsposition. Aus dieser Position bewegst Du Deine Beine in einer Sprungbewegung so nach hinten, dass Du Dich mit Deinen Händen auf dem Boden abfangen kannst und gleichzeitig die Beine nach hinten streckst, sodass Du in einer gestreckten Liegestütz Position endest. Sobald das geschehen ist, begibst Du Dich wiederum anhand einer Sprungbewegung zurück in die Ausgangsposition und springst zudem nach oben vom Boden weg. Diese Übung sollte vorsichtig durchgeführt werden, aber trotzdem mit Tempo.

Übung 4: Crunches (Oben/Unten)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Du startest in Rückenlage, Deine Beine befinden sich angewinkelt in der Luft. Deine Arme platzierst Du seitlich an Deinem Körper. Nun beugst Du Deinen Oberkörper und hebst den oberen Rücken leicht vom Boden ab. Du greifst mit beiden Händen über Deine Schienbeine und versuchst Deine Fingerspitzen kurz zu berühren. Danach gehst Du langsam und kontrolliert wieder zurück Richtung Boden und greifst bei der nächsten Aufwärtsbewegung unter Deinen Unterschenkeln durch. Du arbeitest hierbei immer im Wechsel. Diese Abfolge der Bewegung wiederholst Du bis zum Ende der Übungszeit.

Übung 5: High 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. Du ziehst Deine Knie weit nach oben und berührst kurz mit Deinen Handflächen Deine Knie. 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 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: 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 8: Klappmesser

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Du startest in Rückenlage auf dem Boden. Deine Arme und Beine liegen ausgestreckt auf dem Boden. Jetzt hebst Du Deine Beine gleichzeitig mit Deinen Armen dynamisch nach oben, sodass Deine Fingerspitzen Richtung Zehenspitzen zeigen. 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 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: Bodenwischer Bauch (mit Handtuch)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Du benötigst hierzu wieder ein Handtuch und der Boden sollte wie bei den anderen beiden Übungen zuvor rutschig sein. 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. Deine Zehenspitzen sind auf dem Handtuch aufgestellt. Nun ziehst Du Deine Knie gleichzeitig nach vorne Richtung Brust. Deine Knie winkelst Du hierbei an. Sobald Du die Endposition erreicht hast, schiebst Du Deine Füße wieder nach hinten, sodass Deine Beine wieder gestreckt sind. Du versuchst so viele Wiederholungen wie möglich zu schaffen. Eine maximale Spannung im Rumpf ist hierfür Grundvoraussetzung.

Übung 11: Burpee / Ausfallschritt gesprungen / Squat Jumps

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Brust, Trizeps & Rumpf (Cardio)

Richtige Ausführung: Diese Übung ist eine Kombination aus drei einzelnen Übungen. Du startest mit einem "Burpee" (Staffel 1: Übungskatalog Level 3; Übung 5), danach folgen zwei „Ausfallschritte gesprungen im Wechsel“ (Staffel 1: Übungskatalog Level 3; Übung 8) und am Ende machst Du einen „Squat Jump“ (Staffel 1: Übungskatalog Level 3; Übung 9). Sobald Du den Squat Jump erledigt hast, folgt wieder ein Burpee. Die Reihenfolge bleibt immer gleich. Achte hierbei auf die Ausführung und passe das Tempo so an, dass Du zwischendrin keine Pause einbauen musst.

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.