

Übungskatalog Power Workout (Woche 5)

Übung 1: Skipping

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel & Rumpf (Cardio)

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition ist der stabile aufrechte Stand. Sobald Du loslegst, ziehst Du Deine Knie im Wechsel weit nach oben, bis der Oberschenkel in die Waagerechte Position kommt. 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 2: Lunge Jump (Rechts)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß & Rumpf (Cardio)

Richtige Ausführung: Du startest mit einer Hüftbreiten Fußstellung. Das rechte Bein ist einen Schritt vor dem linken 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 Ausgangsposition. Aus dieser Stellung springst Du nun nach oben, ziehst gleichzeitig Dein rechtes Knie nach oben und landest wiederum in der Startposition. Du führst diese Übung in Deinem eigenen Tempo aus, sodass eine richtige Ausführung dauerhaft gewährleistet ist.

Übung 3: Lunge Jump (Links)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß & Rumpf (Cardio)

Richtige Ausführung: Siehe Übung 2.

Übung 4: Unterarmstütz diagonal

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 diagonal Richtung Brust nach vorne. Eine optimale Spannung im Rumpf und Gesäß ist für diese Übung ausschlaggebend.

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

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Du startest in Rückenlage, Deine Beine befinden sich gestreckt in der Luft. Deine Hände platzierst Du seitlich an Deinem Kopf. Nun beugst Du Deinen Oberkörper und hebst den oberen Rücken leicht vom Boden ab. Sobald Du das gemacht hast, lässt Du immer ein Bein kontrolliert Richtung Boden absenken. Deine Ferse sollte immer kurz den Boden berühren. Wichtig ist, dass Deine Beine bei jeder Position so gut wie möglich gestreckt bleiben.

Übung 7: Squat+Rotation

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 platzierst. 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 und 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 8: Ausfallschritt gesprungen

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 mit einem Bein nach vorne während das andere Bein nach hinten bewegt wird und Du wiederum in der tiefsten Position endest. Danach das gleiche auf der anderen Seite. Du führst diese Übung in Deinem eigenen Tempo aus, sodass eine richtige Ausführung dauerhaft gewährleistet ist.

Übung 9: Sprinter Sit-Ups

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Du startest in Rückenlage, Deine Beine befinden sich gestreckt 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 bewegst ein Ellenbogen über Kreuz zum gegenüberliegenden Knie. Während Du das machst, hebst Du dieses Bein vom Boden ab und winkelst es an. 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 mit möglichst hohem Tempo.

Übung 10: Breakdancer

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

Richtige Ausführung: Du startest in einer klassischen Vierfüßler-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 angewinkelt, sodass sich Deine Knie unter Deiner Hüfte befinden. Nun kickst Du mit Deinem rechten Fuß unter Deinem Oberkörper durch zur linken Seite und rotierst gleichzeitig mit Deinem Oberkörper in diese Richtung. Während dieser Bewegung verläßt zudem Deine linke Hand den Boden. Danach bewegst Du Dich wieder zurück in die Ausgangsposition und machst das gleiche auf der anderen Seite. Diese Übung sollte so schnell wie möglich durchgezogen werden. Wichtig hierfür ist eine optimale Spannung im kompletten Rumpf.

Übung 11: Liegestütz / Superman

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Rücken, Schulter & Trizeps

Richtige Ausführung: Du startest in einer klassischen Liegestütz Position. 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. Nachdem Du einen Liegestütz erfolgreich absolviert hast, legst Du Deinen komplette Körper auf dem Boden ab und machst eine „Superman“ Bewegung. Hierfür ziehst Du Deine Beine sowie Arme nach oben, für eine optimale Spannung im unteren Rücken. Hast Du das gemacht, folgt wieder ein Liegestütz. Diese Übungsabfolge wiederholst Du so oft wie möglich bis zum Ende der Übungszeit.

Übung 12: 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 absenken. Diese Abfolge der Bewegung führst Du nun mit hohem Tempo dynamisch bis zum Schluss durch, ohne die Spannung zwischendrin komplett rauszunehmen.