

# Übungskatalog Strong (Woche 7)

## Übung 1: 4x Tiefe Jumping Jacks / 4x Normale Jumping Jacks

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

**Richtige Ausführung:** Du startest mit einer engen tiefen 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 viermal. Danach führst Du viermal einen normalen Jumping Jack aus, d. h. Du begibst Dich zurück in eine aufrechte Position und nimmst die Hände zusätzlich über den Kopf. Du machst von jeder Bewegung immer vier Wiederholungen und gehst dann wieder in einer fließenden Bewegung in den anderen Bewegungsablauf über.

## Übung 2: Bulgarian Split Squats (Links)

**Beanspruchte Muskulatur:** Oberschenkel, Gesäß & Rumpf

**Richtige Ausführung:** Hierfür benötigst Du wieder einen Gegenstand, auf dem Du einen Deiner Füße ablegen kannst. Du legst den rechten Fuß auf dem gewählten Gegenstand ab. Das linke Bein ist einen Schritt vor dem rechten Bein auf dem Boden abgestellt. Du startest in einer aufrechten Position. Jetzt gehst Du so tief wie möglich, achte hierbei darauf, dass Dein linkes Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragt. Sobald Du den tiefsten Punkt erreicht hast, begibst Du Dich wieder zurück in die Ausgangsposition. Achte ebenfalls darauf, dass Dein Knie in die gleiche Richtung wie Deine Zehenspitzen zeigt.

## Übung 3: Bulgarian Split Squats (Rechts)

**Beanspruchte Muskulatur:** Oberschenkel, Gesäß & Rumpf

**Richtige Ausführung:** Siehe Übung 2.

## Übung 4: Squat + Toe Touch

**Beanspruchte Muskulatur:** Oberschenkel & Bauch

**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 wieder zurück in die Ausgangsposition. Jetzt kickst Du mit einem Bein über Kreuz nach oben (ungefähr auf Schulterhöhe) und greifst gleichzeitig mit Deiner gegenüberliegenden Hand in Richtung Fuß und berührst diesen kurz. Auch hier arbeitest Du immer im Wechsel. Die Bewegung sollte flüßig sein und nicht abgehackt. Achte immer darauf, dass Deine Fersen bei der Squatbewegung durchgehend fest auf dem Boden fixiert sind.

## Übung 5: 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 6: 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 7: 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 8: 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 9: 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 10: Bauch 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 11: 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 12: Crunches

**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 Deinen Oberkörper und hebst den oberen Rücken ein wenig vom Boden ab. Deine Arme lässt Du gestreckt auf dem Boden liegen. Wichtig ist hierbei, dass Du Deinen Oberkörper immer in Bewegung hältst, d. h. Du legst diesen nie komplett auf dem Boden ab.