

Ganzkörperworkout

Alle Übungen 20x Wiederholen oder 20 Sekunden halten.

Sit-ups oder Gerader Crunch (Grundübung)

Mein Tipp:

Da die Bauchmuskulatur sehr schnell regeneriert, eignen sich alle Übungen perfekt als Pausenfüller zwischen anderen Einheiten!



Ausgangsposition:

Bild 1: In Rückenlage die Beine mit 90° anwinkeln, die Fersen in den Boden drücken und die Zehenspitzen zur Nase ziehen.

Übungsausführung:

Arme neben dem Körper ausstrecken, Oberkörper anheben, sodass der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule bleibt (Faustregel: 1 geballte Hand bleibt zwischen Brust und Kinn frei), und die Lendenwirbelsäule stets den Kontakt zur Unterlage behält. Beim absenken werden die Schulterblätter nicht abgelegt und der Bauch bleibt auf Spannung. 10 WH gerade, 10 WH schräg mit dem rechten Ellbogen zum linken Knie und 10 WH schräg mit dem linken Ellbogen zum rechten Knie

Übungsvariation (+Steigerung der Intensität):

Bild 2: Hände im Nacken halten, Arme nach hinten drücken.

Bild 3: Arme nach hinten strecken.

Bild 4: Arme nach hinten strecken und dabei die Beine im Winkel von 90° anheben.

Wirkung:

Kräftigung der Bauchmuskulatur, oberer und unterer Anteil.

Wichtig bei allen Bauchübungen:

Der Kontakt der Lendenwirbelsäule zur Unterlage bleibt stets erhalten.

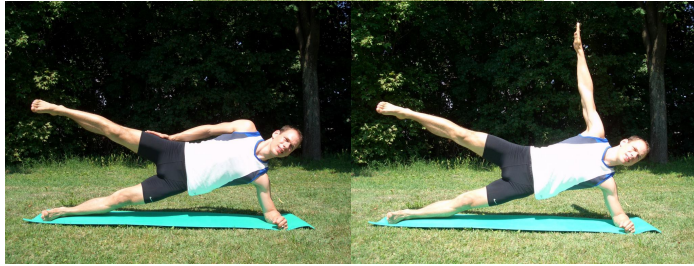
Die Schulterblätter werden beim absenken des Oberkörpers nicht abgelegt.

Der Bauch bleibt während der gesamten Übung auf Spannung.

Beim anheben des Oberkörpers ausatmen, beim absenken einatmen.

Pressatmung vermeiden!

Seitstütz



Ausgangsposition:

Seitlage

Übungsausführung:

Bild 1: Heben des Körpers in den Unterarmstütz, wobei der gesamte Rumpf und die Beine angehoben sind.

Spannung ca. 20 sec halten.

Übungsvariation:

Bild 2: Bein nach oben strecken.

Bild 3: Bein und Arm nach oben strecken.

Fehler:

Abkippen des Beckens nach vorne oder nach hinten.

Wirkung:

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur.

Ellbogenstütz



Ausgangsposition:

In Bauchlage auf die Ellbogen abstützen.

Übungsausführung:

Auf die Zehenspitzen stellen, Rumpf anheben, Spannung ca. 20 sec. halten und gleichmäßig atmen. Beckenboden anspannen!

Übungsvariation:

Abwechselnd ein Bein 20 sec. anheben.

Wirkung:

Kräftigung des Rückenstreckers, lateraler Trakt.

Rückenlage



Ausgangsposition:

Rückenlage, Beine angewinkelt, Arme seitlich abgewinkelt

Übungsausführung:

Ellbogen in den Boden drücken, Kopf und oberen Rücken anheben und die Schulterblätter zusammendrücken. 20 sec. halten.

Wirkung:

Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur.

Trapezius liegend



Ausgangsposition:

Bauchlage mit Blick am Boden in der Verlängerung der HWS.

Übungsausführung:

Die Arme in einem Winkel von 90° vom Körper abspreizen, die Spannung ca. 20 sec. halten und dabei ruhig atmen. Beckenboden anspannen!

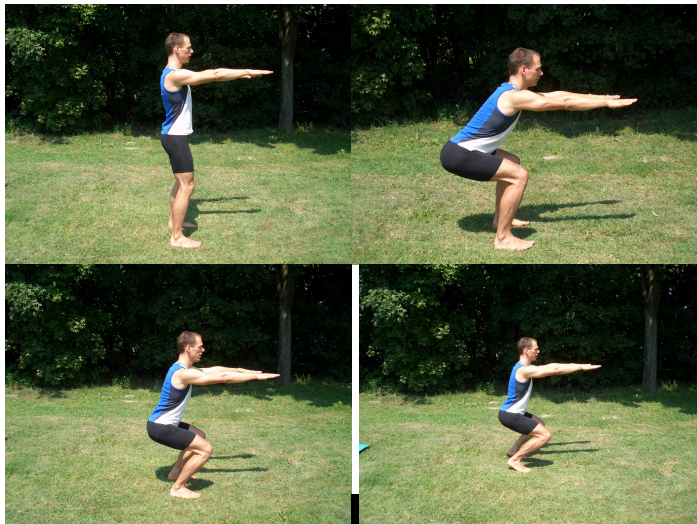
Übungsvariation:

Die Beine anfersen und mit anheben.

Wirkung:

Kräftigung der Kapuzen- und Rautenmuskulatur.

Kniebeuge



Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand, Beine leicht gebeugt, Beine parallel zueinander, Füße in leichter V Stellung, Arme waagrecht nach vorne ausstrecken.

Übungsausführung:

Das Gesäß nach hinten beugen, der Rücken bleibt gerade, das Knie bleibt hinter den Fußspitzen. 1 sec. in der Hocke verharren, beim Aufstehen die Knie nicht durchstrecken.

Wirkung:

Kräftigung des vierköpfigen Oberschenkelmuskels.

Fehler:

Bild 3: Das Knie bleibt nicht hinter der Fußspitze.

Bild 4: Die Fersen werden angehoben.

Beckenlift



Ausgangsposition:

Aus der Rückenlage die Beine im Winkel von 90° anwinkeln, die Fersen in den Boden drücken, die Fußspitzen anziehen und die Arme seitlich ablegen.

Übungsausführung:

Bild 1: Das Gesäß anheben, die Hüfte maximal nach oben strecken, Spannung 20 sec halten und ruhig atmen.

Übungsvariation:

Bild 2: Den Winkel der Beine auf 140° erweitern.

Bild 3: Abwechselnd ein Bein parallel zum anderen ausstrecken.

Bild 4: Abwechselnd ein Bein in der Hüfte beugen.

Wirkung:

Kräftigung der Oberschenkelrückseite.

Ausfallschritt



Ausgangsposition:

Ausfallschritt, hinteres Bein am Boden ausstrecken und beide Arme am Knie ablegen.

Übungsausführung:

Mit dem hinteren Bein auf die Zehenspitzen stellen, das Knie ca. 30 cm über dem Boden anheben, 1 sec. halten und beim absenken das Knie nicht am Boden ablegen.

Wirkung:

Kräftigung der Hüftbeugermuskulatur.