

5 Minuten allg. Erwärmung

Arbeitszeit: 30 Sekunden Pausenzeit: 20 Sekunden
2-3 Kreise zwischen den Kreisen 3 Minuten Pause

Übungen:

- 1) Dips
- 2) Superman
- 3) Diamant Push-Ups
- 4) Schulterdrücken am Türrahmen
- 5) Kniebeugen
- 6) gleitendes Klappmesser
- 7) Liegestütze
- 8) Besen-Pull Ups
- 9) Handtuch-Curls
- 10) Klappmesser Liegestütz
- 11) Wandsitzen
- 12) Scherenschlag

Dips

Für Dips benötigst Du eine Erhöhung, auf der Du Dich abstützen kannst (beispielsweise einen Stuhl oder eine Sitzbank). Mit dem Rücken zur Bank zeigend, stützt Du die Handflächen auf der Bank bzw. dem Stuhl ab - Deine Handrücken zeigen nach vorne. Strecke Deine Beine gerade auf dem Boden aus. Beuge nun Deine Arme, bis der Hintern fast den Boden berührt und drücke Dich wieder hinauf in die Ausgangsposition.

Superman

Lege Dich flach auf den Bauch, Beine und Arme ausgestreckt nach vorne bzw. hinten. Hebe nun gleichzeitig Deine Arme und Beine an, wodurch der Lendenwirbelbereich belastet wird. Der Bewegungsradius ist dabei sehr gering. Falls das zu schwierig ist, hebe zuerst die Beine, dann die Arme.

Diamant Push-Ups

Begib Dich in die typische Liegestütz Position und führe Deine Hände zueinander. Spreize die Daumen nach außen ab und strecke die Zeigefinger aus. Beide Daumen und Zeigefinger sollten sich berühren, sodass eine "Diamantform" zwischen ihnen entsteht. Aus dieser Position führst Du nun Liegestütze aus. Diese Variation belastet den Trizeps sehr stark.

Schulterdrücken am Türrahmen

Hierbei handelt es sich um eine isometrische Übung, Du übst also Kraft gegen einen unbeweglichen Widerstand aus. Stelle Dich in den Türrahmen und strecke die Hände nach oben aus, bis Du den Türrahmen umgreifen kannst. Drücke nun so fest wie möglich gegen den Türrahmen

Kniebeugen

Stelle Dich schulterbreit auf, lege die Hände übereinander und strecke diese vor Dir aus. Führe den Po nach hinten, als wolltest Du Dich auf einen Stuhl setzen und beuge die Knie gleichzeitig ein wenig durch. Gehe so weit herunter, bis der Oberschenkel parallel zum Boden liegt. Drücke Dich durch die Fersen wieder hinauf (Zusatzlast 2 große Wasserflaschen).

gleitendes Klappmesser

Für diese Übung benötigst Du ein Handtuch und einen Untergrund, auf dem Du mit dem Handtuch rutschen kannst (also keinen Teppich oder Gummi). Begib Dich in Liegestütz Position und stelle die Füße auf dem Handtuch ab. Rutsche mit den Füßen nun nach vorne Richtung Knie und wieder zurück

Liegestütz

Der Klassiker unter den Übungen in den eigenen 4 Wänden. Bringe Deinen Körper in Liegestützposition. Positioniere die Hände breiter als schulterbreit neben den Schultern. Das mag etwas ungewohnt sein, aber trainiert die Brust stärker. Stell Dir beim Hinaufdrücken vor, Du führst die Hände unter Deiner Brust zusammen. Das stärkt das Muskelgefühl in der Brustmuskulatur

Besen-Pull Ups

Hier werden wir ein wenig kreativ. Lege Dich unter einen Tisch oder Stuhl und lege einen Besenstiel auf diesen. Der Besenstiel sollte sich über Deinen Schultern befinden. Halte den Stiel mit beiden Händen fest und rudere Dich daran hinauf. Falls Du keinen hohen Stuhl hast, kannst Du Dich auch zwischen 2 Stühle legen und Dich zwischen diesen hinaufrudern, so erhöhst Du den Bewegungsradius.

Handtuch-Curls

Beim Bizepsstraining müssen wir wieder ein wenig improvisieren. Nimm ein Handtuch, packe beide Enden mit den Händen und stelle einen Fuß in die Mitte, sodass sich ein Bein angehoben in der Luft auf dem Handtuch befindet. Du kannst mit dem Bein nun Widerstand erzeugen, indem Du gegen das Handtuch drückst. Curle das Handtuch an den beiden Enden hinauf.

Klappmesser Liegestütz

Lege Deine Füße auf einen Stuhl ab und beuge Dich in die Liegestützposition. Gehe mit den Armen ein wenig zurück, sodass sich Dein Gesäß in die Höhe streckt. Dein Kopf sollte fast senkrecht auf den Boden zeigen. Führe aus dieser Position Liegestütz aus, um primär die Schultern zu trainieren.

Wandsitzen

Stelle Dich mit dem Rücken an eine Wand und positionieren die Füße so, dass sie eine Oberschenkellänge entfernt von der Wand stehen. Gleite nun mit dem Rücken entlang der Wand nach unten, bis Du in einer Sitzposition bist und verharre in dieser Position so lange wie möglich. Nach kurzer Zeit werden die Oberschenkel zu brennen beginnen!

Scherenschlag

Lege Dich mit dem Rücken auf eine Yogamatte oder ein großes Handtuch. Lege die Arme neben den Körper, der Kopf behält ebenfalls durchweg Bodenkontakt. Hebe nun ein Bein um ca. 40° an, das andere schwebt leicht über dem Boden. Wechsle nun die Position beider Beine und führe diese Bewegung mehrfach schnell hintereinander aus.