



HOME WORKOUT

Bauch Beine Po

Training mit dem eigenen Körpergewicht - Vorteile und Nachteile

VORTEILE	NACHTEILE
auf eigene Bedürfnisse anpassbar	Muskelaufbau zwar möglich, aber deutlich schwieriger als bei Training mit Gewichten
Muskelaufbau und Abnehmen möglich	für Anfänger sehr schwierig durch teils komplexere Übungen
Bodyweight Training immer ganzheitlich = keine Unterbelastung einiger Muskelgruppen	sehr gute Körperwahrnehmung nötig
trainiert nicht nur die Muskelkraft, sondern auch die Ausdauer	
Muskeln werden vielseitiger belastet	
Verbesserung koordinative Fähigkeiten	
immer und überall möglich	

01 Crunch

Anleitung:

1. Beginne in liegender Position auf dem Boden. Beine sind angewinkelt.
2. Hände greifen ein Gewicht (Hantel, Wasserflasche, ...).
3. Hebe nun mit der Kraft aus der Rumpfmuskulatur den Oberkörper, bis die Schulterblätter den Boden nicht mehr berühren.
4. Ein paar Sekunden die Endposition halten, dann den Oberkörper langsam und kontrolliert absenken.
5. In der niedrigsten Position stets die Muskelspannung im Bauch aufrecht erhalten.

3 x 15 - 20 Wiederholungen

Zu beachten:

- nicht ins Hohlkreuz fallen, Rücken möglichst gerade halten
- Kopf stets in der Linie des Oberkörpers halten

Beanspruchte Muskulatur:

- Bauchmuskulatur



02 Russian Twist

Anleitung:

1. Die Ausgangsposition ist sitzend, leicht zurück gebeugt.
2. Gewicht vor dem Körper in beiden Händen halten. (Wasserflasche, Gewicht, ...)
3. Nun werden die Beine vom Boden abgehoben, so dass nur noch der Po den Boden berührt.
4. Mit beiden Händen und mit angewinkelten Ellbogen hältst du das Gewicht vor deinem Körper in der Luft.
5. Du hältst dich stets in der Position, bei der sich Oberkörper und Beine die Waage halten und bewegst das Gewicht langsam zur linken und dann zur rechten Seite. Ziel ist es, dass weder das Gewicht noch die Füße oder der Oberkörper den Boden berühren.

3 x 20 Wiederholungen

Zu beachten:

- nicht ins Hohlkreuz fallen

Beanspruchte Muskulatur:

- Bauchmuskulatur
- (Rückenmuskulatur)



03 Squats

Anleitung:

1. Stelle die Füße so auf, dass die Zehen und Knie leicht nach außen rotieren.
2. Stelle dich ganz bewusst gerade hin, spanne die Bauchmuskulatur an, ziehe die Schulterblätter nach hinten unten und schiebe die Brust ein wenig nach vorn raus.
3. Beginne in die Knie zu gehen und schiebe den Po nach hinten, so als würdest du dich auf eine Stuhlkante setzen wollen.
4. Komme nur so weit runter, bis deine Fersen noch am Boden haften. Je tiefer die Kniebeuge, desto intensiver wird sie.
5. Unten angekommen kurz anhalten und kontrolliert wieder aufrichten, dabei vom kompletten Fuß abdrücken.

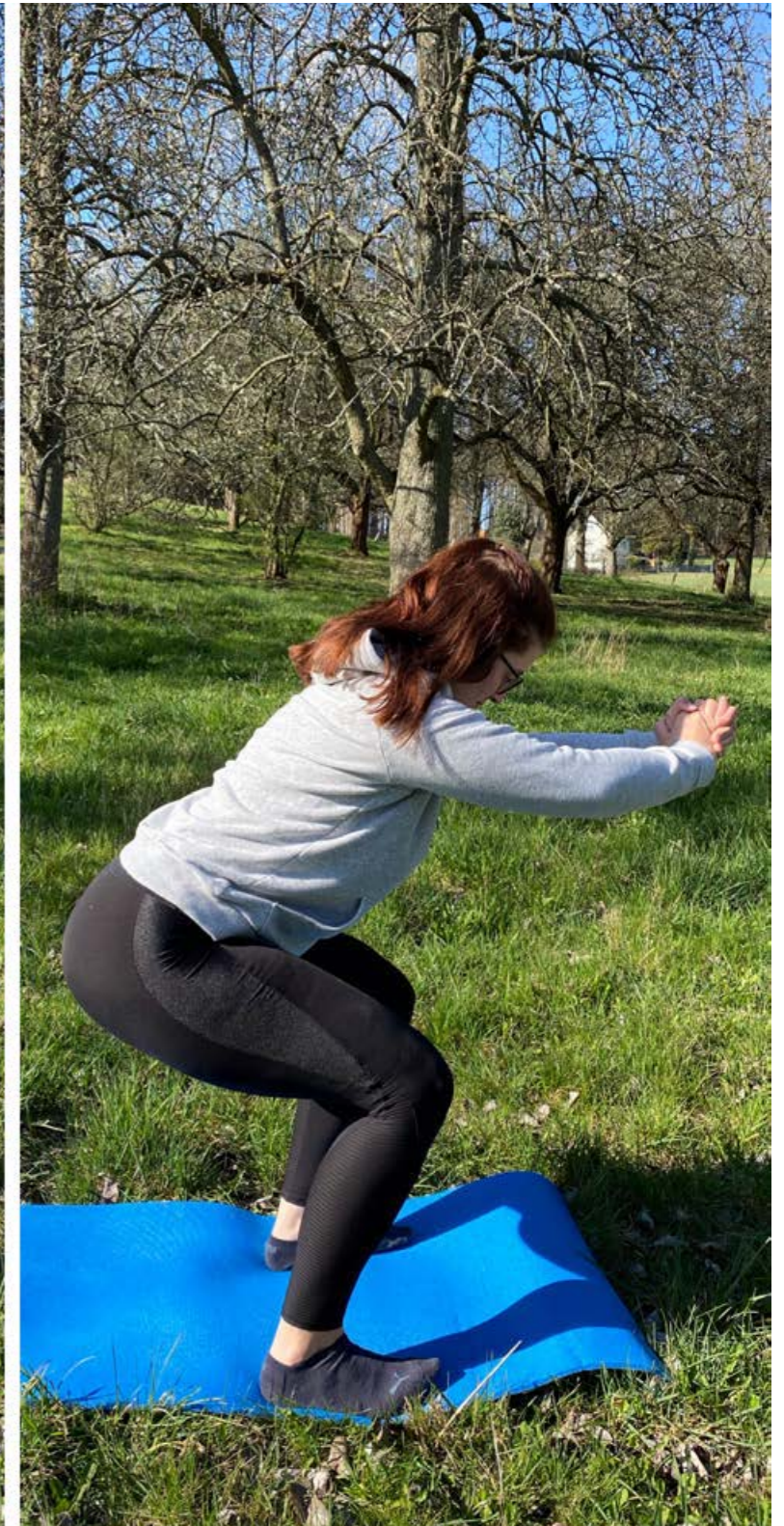
3 x 15 - 20 Wiederholungen

Zu beachten:

- nicht ins Hohlkreuz fallen
- Atmung beachten

Beanspruchte Muskulatur:

- Beinmuskulatur
- Gesäßmuskulatur



04 Reverse Lunges

Anleitung:

1. Stelle dich aufrecht hin und positioniere deine Füße etwa hüftbreit auseinander. Dein Oberkörper ist aufrecht und deine Bauchmuskeln sind angespannt.
2. Nun machst du mit einem Bein einen weiten Schritt nach hinten. Achte darauf, dass der Schritt möglichst so groß ist, dass dein Unter- und Oberschenkel des vorderen Beines einen Winkel von etwa 90 Grad bilden.
3. Anschließend drückst du dich über das hintere Bein wieder zurück in die Ausgangsstellung.

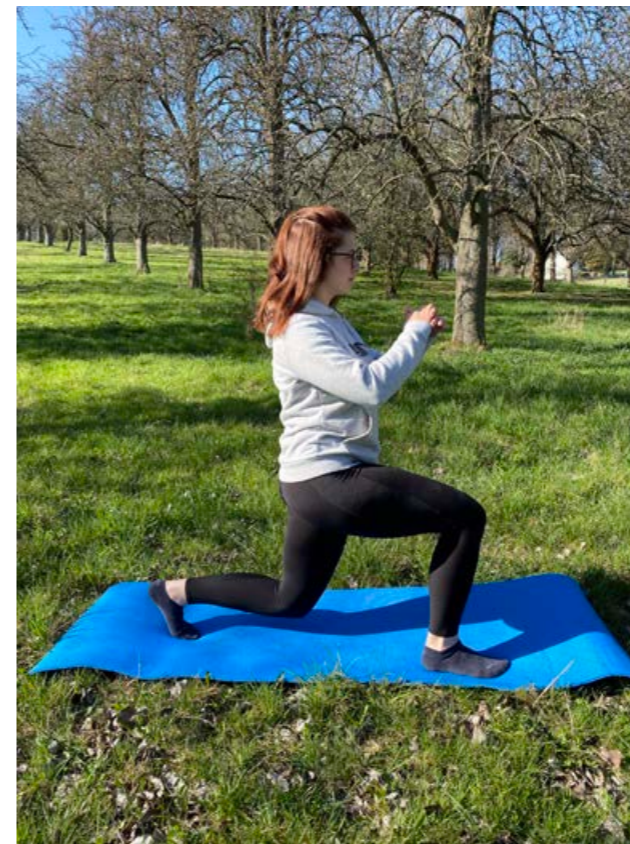
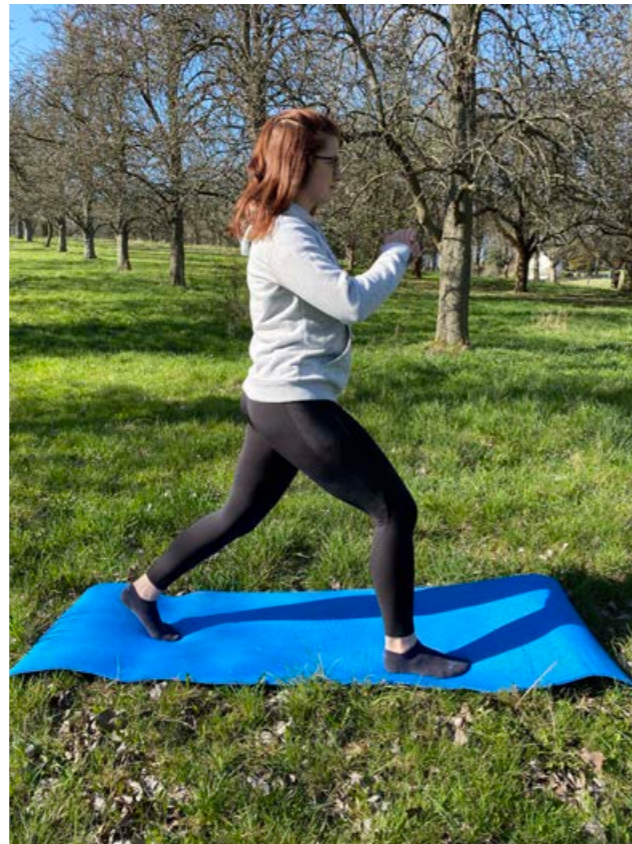
Je Seite 3 x 15 Wiederholungen

Zu beachten:

- Oberkörper bleibt völlig aufrecht
- Bauchmuskulatur anspannen

Beanspruchte Muskulatur:

- Beinmuskulatur
- Gesäßmuskulatur



05 Plank mit Rotation

Anleitung:

1. Gehe in den Unterarmstütz und lege die Unterarme hintereinander ab.
2. Hebe nun einen Arm zur Seite nach oben und drehe dabei den Oberkörper etwas mit auf und schaue der Hand hinterher.
3. Gehe zurück in die Ausgangsposition und Wechsel die Seite.

Je Seite 3 x 12 Wiederholungen

Zu beachten:

- Rücken gerade halten

Beanspruchte Muskulatur:

- Bauchmuskulatur



06 Beinheben im Vierfüßlerstand

Anleitung:

1. Gehe in den Vierfüßlerstand (entweder Hände oder Unterarme auf dem Boden).
2. Mit angezogenen Fußspitzen drückst du die Ferse nach hinten hoch, bis sich der Oberschenkel dieses Beines ungefähr auf einer horizontalen Linie mit dem Oberkörper befindet.
3. Im Anschluss senkst du das gebeugte Bein wieder nach unten ab.

Je Seite 3 x 15 - 20 Wiederholungen

Zu beachten:

- nicht ins Hohlkreuz fallen

Beanspruchte Muskulatur:

- Beinmuskulatur
- Gesäßmuskulatur



07 Leg Raises

Anleitung:

1. Du liegst auf dem Rücken und hebst die Beine an.
2. Nun senkst du die Beine soweit, dass du nicht ins Hohlkreuz verfällst.
3. Halte die Spannung im Bauch kurz und komme dann mit den Beinen wieder nach oben.

3 x 12 - 15 Wiederholungen

Zu beachten:

- nicht ins Hohlkreuz fallen

Beanspruchte Muskulatur:

- Bauchmuskulatur



08 Mountain Climber

Anleitung:

1. Du beginnst die Übung im Liegestütz. Die Arme sind etwa schulterbreit auseinander und deine Füße im hüftweiten Abstand aufgestellt.
2. Nun werden wie Knie in einer sprunghaften Bewegung abwechselnd Richtung Brustkorb gezogen. Das jeweils hintere Bein bleibt gerade gestreckt.
3. Körperspannung während der Übung beibehalten.

3 x 20 Wiederholungen

Zu beachten:

- nicht ins Hohlkreuz fallen
- Schultern befinden sich direkt über den Händen

Beanspruchte Muskulatur:

- Bauch-, Schulter-, Gesäß- und Beinmuskulatur

