

Grundübungen für Zuhause

Grundübungen trainieren gleichzeitig verschiedene Muskelgruppen. Alle Grundübungen können durch zeitliche oder Bewegungsvariationen an den jeweiligen Fitnesszustand angepasst werden. Führe die Übungen hintereinander durch ohne große Pause und wiederhole diese noch 2 Mal nach einer Pause von jeweils 2 Minuten! Trinken und Musik helfen dir! Viel Spaß!!!

1. Aufwärmen
Laufe eine Minute auf der Stelle und ziehe dabei die Knie hoch
30x Hampelmann oder Hampelfrau :-)
2. Kniebeugen (Übung für den knackigen Po)
Wichtig: Die Knie zeigen leicht nach Außen, Gerader Rücken; Gewicht auf dem ganzen Fuß verteilen; in die Knie gehen und den Po so weit wie möglich Richtung Boden bringen; Knie sollten nie vorne über die Füße ragen
3. Liegestütze (eine der effektivsten Übungen für den Oberkörper)
Hände auf einer Linie mit der Brust; Beine, Oberkörper und Kopf bilden eine möglichst Gerade = Körperspannung, nicht absacken oder Po in die Höhe strecken; Arme beugen, bis Nasenspitze fast den Boden berührt - wem das am Anfang nicht gelingt, kann auf den Knien beginnen.
4. Crunch (beste Übung für den Sixpack)
Bei dieser Bauchübung legt euch auf den Rücken und bewegt den Oberkörper in Richtung Beine. Hebt nur die Schulterblätter vom Boden an, ohne den Rumpf vollständig aufzurichten. Das ist für die Wirbelsäule deutlich schonender.
5. Ausfallschritte (Schritt vor und Absinken des Oberkörpers)
Bei der Ausführung darauf achten, dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Das Knie sollte nicht über die Füße ragen. Rechts und links im Wechsel ausführen. Wichtig: Bauch immer anspannen und Brust aufrecht halten. (10 heißt 5 rechts und 5 links)
6. Unterarmstütz
Die Ellbogen sollten sich auf Schulterhöhe befinden, die Beine sind hüftbreit aufgestellt, dann drückt ihr euch nach oben und haltet die Spannung. Denn genau darauf kommt es an: statische Körperspannung!

| Klasse / Übung | <u>5</u> Anzahl | <u>6</u> Anzahl | <u>7</u> Anzahl | <u>8</u> Anzahl | <u>9</u> Anzahl | <u>10</u> Anzahl |
|-----------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| Kniebeuge | <u>10</u> | <u>13</u> | <u>15</u> | <u>20</u> | <u>23</u> | <u>25</u> |
| Liegestütze | <u>5</u> | <u>7</u> | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> |
| Crunch | <u>10</u> | <u>13</u> | <u>15</u> | <u>20</u> | <u>20</u> | <u>20</u> |
| Ausfallschritte | <u>10</u> | <u>12</u> | <u>14</u> | <u>16</u> | <u>18</u> | <u>20</u> |
| Unterarmstütz | <u>30 sec</u> | <u>35sec</u> | <u>40sec</u> | <u>45sec</u> | <u>45sec</u> | <u>50sec</u> |