



Homeworkout

Übungen für Zuhause

Alternativen für Gewichte: Bücher, Wasserflaschen, einen befüllten Rucksack

Wiederholungen: Jede Übung 12 - 16 Mal. Davon 2 – 3 Runden. Bei Bauch- und Rückenübungen dürfen es gerne mehr als 20 Wiederholungen pro Runde sein.

Beine



Ausfallschritt vor

- Knie sollte hinter den Fußspitzen bleiben
- Oberkörper mittig und gerade halten
- Arme zur Seite strecken beim Schritt nach vorne
- Arme zur Decke strecken beim Schritt nach vorne
- mit und ohne Gewicht möglich



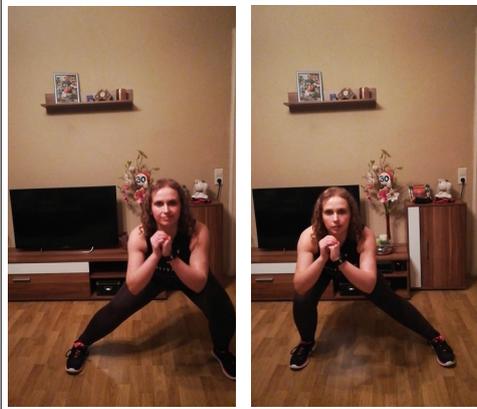
Kniebeuge mit Scherensprung

- Fußspitzen zeigen nach vorne
- Gewicht liegt auf der Fersen (Füße in den Boden drücken)
- nach dem Aufrichten – Scherensprung (Beine kreuzen) – dann wieder in die Kniebeuge



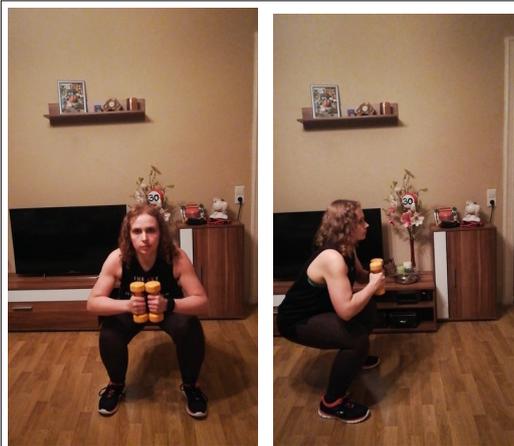


**Stefanie Drost – Web Development & Fitness
mit Herz und Leidenschaft**



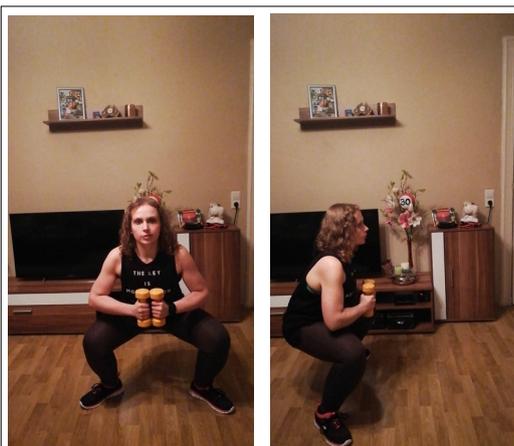
Ausfallschritt zur Seite

- jeweils 1 Runde auf einer Seite, dann Wechsel auf die andere Seite
- Fußspitzen zeigen nach vorne
- Rücken gerade halten und leicht nach vorne beugen
- Gewicht liegt auf der Ferse



Kniebeuge mit Gewicht

- Oberkörper gerade halten
- Gewicht liegt auf der Ferse



Sumosquat mit Gewicht

- Kniebeuge – Knie und Fußspitzen zeigen nach außen
- Oberkörper gerade halten





Core (Rumpfmuskulatur)



Unterarmstütz (Plank)

- im Wechsel Arm nach außen strecken
- Hüfte bleibt stabil und parallel zum Boden
- Ellbogen sind unter den Schultern
- leichtere Variante: Knie absetzen



Umgekehrter Unterarmstütz (Reverse Plank, Tisch)

- Arme unter den Schultern aufstellen
- Füße fest im Boden
- Becken parallel zum Boden
- im Wechsel ein Bein im 90 Grad Winkel nach oben heben





**Stefanie Drost – Web Development & Fitness
mit Herz und Leidenschaft**



Umgekehrter Unterarmstütz (Reverse Plank, Tisch)

- Arme unter den Schultern aufstellen
- Füße fest im Boden
- Hüfte absenken bis kurz über die Matte, dann wieder heben
- Gesäßmuskeln anspannen



Liegestützposition (Brett)

- im Wechsel Arm nach vorne strecken
- Körper bleibt gerade und fest wie ein Brett
- Arm kann auch zur Seite gestreckt werden





Core / Arme



Liegestütz

- Füße können gekreuzt und angehoben werden oder komplett auf der Matte ablegen
- Oberkörper bildet eine Linie
- mit der Brust Richtung Matte senken
- Nacken in Verlängerung mit der Wirbelsäule

- je dichter die Ellenbogen am Körper, desto mehr wird die Oberarmrückseite trainiert (Trizeps)

Gesäß / Rücken



Schulterbrücke

- Schulter sind fest in die Matte gedrückt, genauso wie die Fersen
- Hüfte heben und senken

- presst ein dickeres Kissen oder einen Ball zwischen die Knie
- so werden zusätzlich die Bein-Innenseiten trainiert





**Stefanie Drost – Web Development & Fitness
mit Herz und Leidenschaft**

Bauch



Rumpfbeuge (Crunches)

- Beine sind angewinkelt, Schultern liegen auf der Matte
- Hände an den Kopf oder vor die Brust
- Oberkörper aufrollen, sodass Schultern von der Matte gehoben sind
- langsam wieder abrollen

- etwas schwerer wird es mit angehobenen, angewinkelten Beinen

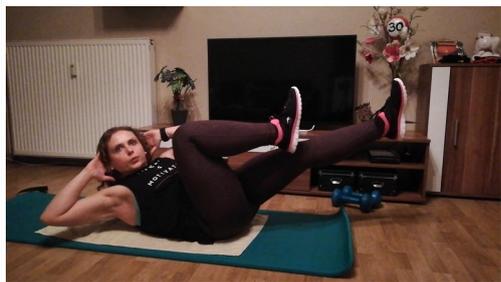




Rumpfbeuge (Situp)

- Arme gestreckt über dem Kopf
- Oberkörper komplett aufrichten
- Fingerspitzen zur Decke ziehen

- Bewegungen langsam ausführen und dabei bewusst den Oberkörper ab- und aufrollen
- hier können auch Gewichte hinzugenommen werden



Fahrrad (seitliche Bauchmuskeln)

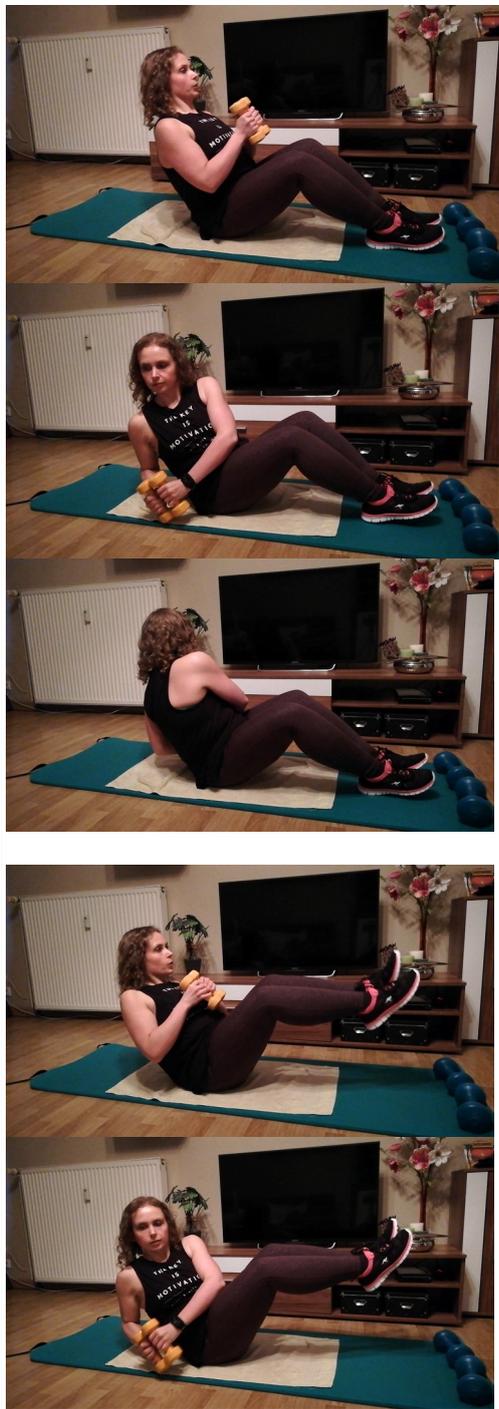
- Schultern sind angehoben
- unterer Rücken liegt fest auf der Matte
- Finger an den Kopf

- im Wechsel Ellenbogen Richtung entgegengesetztes Knie ziehen
- anderes Bein strecken





**Stefanie Drost – Web Development & Fitness
mit Herz und Leidenschaft**



Russian Twist

- gerader Rücken, leicht nach hinten gebeugt
- Beine sind aufgestellt
- Oberkörper im Wechsel nach links und rechts rotieren
- der Rücken bleibt dabei gerade
- die Gewichte eng am Körper halten

- die Übung wird schwerer mit angehobenen Beinen





**Stefanie Drost – Web Development & Fitness
mit Herz und Leidenschaft**



Beine strecken – unterer Bauch

- Rücken ist gerade, leicht nach hinten gebeugt
- die Arme stützen etwas ab
- Beine sind angewinkelt und angehoben
- im Wechsel die Beine strecken und wieder an den Oberkörper ziehen
- Bewegungen aus dem unteren Bauch ausführen



Übung – unterer Bauch

- Rücken ist gerade, leicht nach hinten gebeugt
- die Arme stützen etwas ab
- Beine sind angewinkelt und angehoben
- im Wechsel die Beine links und rechts über den Gegenstand heben
- Beine nicht absetzen





**Stefanie Drost – Web Development & Fitness
mit Herz und Leidenschaft**



Übung für seitliche Bauchmuskeln

- Beine in die Luft strecken
- Schultern anheben
- gestreckter Arm am entgegengesetzten Fuß vorbei ziehen
- dabei die Schulter so weit wie möglich vom Boden heben
- im Wechsel linker und rechter Arm



Bein senken

- Beide Beine in die Luft strecken
- Oberkörper und unterer Rücken liegen fest auf der Matte
- im Wechsel ein Bein absenken bis kurz über den Boden

