

14

#STRONGARMS

Dauer: ca. 25 Min.

Hinweis: Führe die Übungen langsam aus! Nicht die Zeit, sondern die Zahl der Wiederholungen ist entscheidend!



Warm-up / Stretching

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Jumping Jack	1:00 Min.	1
Crab Walk	1:00 Min.	8
Rest	0:30 Min.	
Walkout Hip Stretch	Individuell	19
Dog	Individuell	17
Scorpion	Individuell	15

Workout – 2 Rounds

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Diamond Push-up / One Arm Push-up	5 Wdh.	55
Rest	1:00 Min.	56
Curl	10 Wdh.	63
Rest	1:00 Min.	

Pike Push-up	10 Wdh.	59
Rest	0:15 Min.	
Lat Press	10 Wdh.	61
Rest	0:15 Min.	
Ground Dip	10 Wdh.	64
Rest	0:15 Min.	
Lifter	10 Wdh.	62
Rest	0:30 Min.	

Cool-down

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Walkout Hip Stretch	Individuell	19
Scorpion	Individuell	15
Child's Pose	Individuell	14

Dauer: ca. 25 Min.

Hinweis: Führe die Übungen langsam aus! Nicht die Zeit, sondern die Zahl der Wiederholungen ist entscheidend!



Warm-up / Stretching

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Jumping Jack	1:00 Min.	1
Frankensteiner	1:00 Min.	3
Dynamic Squat	1:00 Min.	6
Rest	0:30 Min.	
Sumo Stretch	Individuell	12
Side Warrior	Individuell	13
Walkout Hip Stretch	Individuell	19

Workout – 2 Rounds

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Simplified Pistol / Pistol	5 Wdh. pro Bein	73
Rest	0:15 Min.	74
Lunge	10 Wdh.	71
Rest	0:15 Min.	

Air Squat	10 Wdh.	67
Rest	0:15 Min.	
Lateral Lunge	10 Wdh.	77
Rest	0:15 Min.	
Jumping Squat	10 Wdh.	69
Rest	0:15 Min.	
Wall Squat	0:30 Min.	68
Rest	0:30 Min.	

Cool-down

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Sumo Stretch	Individuell	12
Side Warrior	Individuell	13
Child's Pose	Individuell	14

8

CRAB WALK

Muscle-Check: kompletter Körper

Hinweis: Achte darauf, dass deine Hüfte oben bleibt.



Step 1: Brückenposition. Die Hände sind unter den Schultern und leicht nach außen gedreht. Die Füße sind hüftbreit auseinander. Oberschenkel und Bauch bilden eine Linie.



Step 2: Auf allen Vieren nach vorne laufen. Die Hüfte bleibt oben. Dann rückwärts zurücklaufen.

15

SCORPION

Muscle-Check: kompletter Körper

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Gehe nur so weit, dass du keine Schmerzen spürst.



Step 1: Bauchlage. Die Arme sind auf Schulterhöhe seitlich ausgestreckt. Die Handflächen zeigen nach unten.



Step 2: Das linke Bein leicht anheben und über das rechte Bein bringen. Den linken Fuß möglichst nahe zur rechten Hand führen. Die Arme bleiben am Boden.



Step 3: Zurück in die Ausgangsposition. Dann Seitenwechsel.

Muscle-Check: Brustmuskulatur
Trizeps

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Dein Körper muss steif wie ein Brett sein. Die Abwärtsbewegung ist langsam, die Aufwärtsbewegung schnell. Du kannst auch alle Wiederholungen zunächst auf einer Seite durchführen und dann die Seite wechseln.



Step 1: Liegestützposition: Auf der linken Hand und den Zehenspitzen abstützen. Die Füße sind weiter als schulterbreit auseinander. Die linke Hand stützt direkt unter der linken Schulter auf dem Boden. Die rechte Hand ist auf dem Rücken. Der Körper ist angespannt und bildet eine gerade Linie.



Step 2: Den linken Arm langsam beugen, bis die Brust knapp über dem Boden ist. Position kurz halten.



Step 3: Den linken Arm strecken und den Oberkörper wieder nach oben drücken. Den Ellbogen nicht komplett durchstrecken. Dann Seitenwechsel.

Muscle-Check: Schultermuskulatur
obere Rückenmuskulatur

Hinweis: Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist.



Step 1: Hüftbreiter Stand. Die Knie sind leicht gebeugt. Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen. Die Arme so nach vorne unten strecken, dass sie einen 90°-Winkel zum Oberkörper bilden. Die Hände sind zu Fäusten geballt.



Step 2: Die Arme zur Seite bis auf Höhe der Schultern anheben. Position kurz halten.



Step 3: Zurück in die Ausgangsposition.

68

WALL SQUAT

Muscle-Check: Gesäßmuskulatur
Oberschenkelmuskulatur – Vorderseite

Material: Wand

Hinweis: Der Winkel im Kniegelenk sollte nicht kleiner als 90° sein.
Achte darauf, dass dein Rücken immer an der Wand bleibt.



Step 1: Mit dem Rücken an die Wand lehnen.
Die Füße sind ca. 50 cm von der Wand entfernt.
Die Arme sind vor der Brust verschränkt.



Step 2: Mit dem Rücken langsam an der Wand
nach unten rutschen, bis die Oberschenkel
parallel zum Boden sind. Position halten.

73

SIMPLIFIED PISTOL

Muscle-Check: Gesäßmuskulatur
Oberschenkelmuskulatur

Hinweis: Achte darauf, dass dein Oberkörper während der ganzen Übung aufrecht bleibt. Fixiere mit deinen Augen einen Punkt, um das Gleichgewicht zu halten.



Step 1: Einbeiniger Stand auf dem linken Bein. Das rechte Bein nach hinten oben anwinkeln. Der Oberkörper ist aufrecht. Die Arme hängen seitlich am Körper nach unten.



Step 2: Das linke Standbein beugen, das rechte Bein nach hinten führen. Der Oberkörper geht leicht nach vorne. Den rechten Arm angewinkelt nach vorne oben nehmen. Position kurz halten.



Step 3: Das Standbein und die Hüfte wieder strecken. Zurück in die Ausgangsposition. Dann Beinwechsel.

77

LATERAL LUNGE

Muscle-Check: Gesäßmuskulatur
Oberschenkelmuskulatur

Hinweis: Achte darauf, dass dein Rücken immer gerade ist.
Halte die Fersen am Boden.



Step 1: Schulterbreiter, aufrechter Stand. Die Arme auf Schulterhöhe parallel zum Boden nach vorne strecken und die Hände verschränken.



Step 2: Das Gewicht leicht auf das linke Bein verlagern und einen großen Schritt nach rechts machen. Das linke Knie leicht beugen, dabei das Gesäß leicht nach hinten schieben. Das rechte Bein ist gestreckt. Position kurz halten.



Step 3: Einen großen Schritt zurück in die Ausgangsposition. Dann Seitenwechsel.