

WORKOUT-PROGRAMM FÜR DIE MUSKULATUR

Das Training mit dem eigenen Körpergewicht erfordert keinen großen Aufwand und ist praktisch überall durchführbar. Man braucht keine speziellen Geräte, nur den eigenen Körper.

Solche Workouts sind sehr effektiv, da hier meist viele Muskeln gleichzeitig aktiv sind.

Trainingsgrundsätze:

- 3 - 5x die Woche solltet ihr trainieren.
- Alle Bewegungen langsam und kontrolliert ausführen!
Besonders in den „nachgebenden“ Phasen, (wenn ihr also der Schwerkraft folgt).
- Atmen nicht vergessen! Luftanhalten und „Pressen“ vermeiden! Merksatz: Wenn´s schwer wird ausatmen!

Ein bisschen **Aufwärmen** kann nicht schaden, vieles ist möglich. Z.B.:

- Auf der Stelle laufen oder zügig gehen. Oberschenkel und Knie dabei bewusst hoch anheben.
- Schulterkreisen
- Wirbelsäule beweglich machen: Zur Seite neigen ohne den Oberkörper zu verdrehen und die Hände so weit wie möglich am Bein nach unten führen.
- Hüftbeugen mit gestreckten Beinen. Versuchen mit den Fingern den Boden zu berühren.
- Seilspringen ohne Seil. Das „Seilschwingen“ dabei simulieren.

(Eine **Wiederholung** ist die einmalige Durchführung einer Übung.

Ein **Satz** gibt an wie oft die genannte Anzahl von Wiederholungen durchgeführt werden soll.)

1. **Kniehebelauf**

Kräftigung der Bein- und Hüftmuskulatur und Förderung der Ausdauer

(1 Satz – 30 Wdh. – 30 Sek. Pause)

Stehe in aufrechter Körperhaltung mit den Beinen hüftbreit auseinander. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Die Arme hängen seitlich herunter.

Springe nun von einem Bein auf das andere und hebe dabei die Knie im Wechsel so hoch wie möglich (Hüfthöhe).

Setze dabei auf den Zehenballen auf.

Die Arme schwingen mit.

[Ausnahme Trainingsgrundsatz] Je schneller du die Übung durchführst desto effektiver ist sie.

2. **Dips**

Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur, besonders des Trizeps

(1 Satz – 20 Wdh. – 30 Sek. Pause)

Stütze dich mit den Händen rücklings und schulterbreit z.B. auf die Sitzfläche eines Stuhls.

Wandere mit den Füßen so weit vom Stuhl weg, bis Knie- und Hüftgelenke mindestens einen 90°-Winkel (oder mehr) erreichen.

Der Großteil des Körpergewichts ruht dabei auf den Händen.

Beuge und strecke die Arme ruhig und gleichmäßig.

Halte den Rumpf stabil.

3. **Armzug**

Kräftigung der Muskulatur des Schultergürtels

(1 Satz – 20 Wdh. – 30 Sek. Pause)

In Bauchlage streckst du die Beine nach hinten und stellst die Zehen auf.

Kopf und Nacken befinden sich in Verlängerung der Wirbelsäule.

Strecke die Arme gerade nach vorne, so dass sich diese in Verlängerung der Körperlängsachse befinden.

Hebe die Arme leicht bis auf Schulterhöhe an.

Ziehe deine Schultern dabei aktiv nach unten (von den Ohren weg).

Beuge nun die Arme so weit es geht, bis neben den Oberkörper und ziehe am Ende die Schulterblätter zusammen. (Kurz halten)

Strecke die Arme wieder gerade nach vorne aus, ohne den Boden zu berühren.

4. **Crunches**

Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

(1 Satz – 20 Wdh. – 30 Sek. Pause)

Stelle in Rückenlage die Füße auf.

Die Knie sind im 90°-Winkel gebeugt. Die Arme liegen parallel zum Körper.

Hebe die Arme leicht an und rolle Kopf und Schulterblätter langsam vom Boden ab.

Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.

Die Hände schieben knapp über dem Boden in Richtung Füße.

Die Lendenwirbelsäule (unterer Rücken) bleibt während der ganzen Übung flach auf dem Boden.

Rolle wieder zurück ohne Kopf, Schulterblätter oder Arme komplett abzulegen.

5. **Ausfallschritt**

Kräftigung der Gesäßmuskulatur und der Oberschenkelvorderseite

(1 Satz – 15 Wdh. je Seite – 30 Sek. Pause)

Stehe aufrecht und stabil.

Mache einen großen Ausfallschritt nach vorne (der Kniewinkel des vorderen Beins ist etwas größer als 90°).

Das Körpergewicht liegt auf beiden Beinen, der Körperschwerpunkt dazwischen.

Die Hände stützen sich in der Taille ab.

Gehe in die Hocke, so dass das hintere Bein mit dem Knie fast den Boden berührt.

6. **Supermann**

Tiefliegende Muskeln „des Körperkerns“, besonders tiefliegende Rücken-, Bauch- und Hüftmuskeln

(1 Satz – 15 Wdh. je Seite – 30 Sek. Pause)

Begib dich in den Vierfüßlerstand. (Spanne die Körpermitte fest an)

Hebe den rechten Arm und das linke Bein an bis zur vollständigen Streckung.

Arm und Bein befinden sich dabei in Verlängerung des Oberkörpers.

Führe den rechten Ellbogen und das linke Bein unter der Körpermitte zusammen und strecke beides wieder.

Der Rücken ist in der Streckung gerade und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

7. **Wechselbrett**

Körperstabilisierung.: Die Übungen wirken auf tiefliegende, stabilisierende Muskeln

(1 Satz – 20 Wdh. – 30 Sek. Pause)

Gehe in die Liegestützposition. Die Ellbogen sind leicht gebeugt.

Gehe dann in den Unterarmstütz und dann wieder in die Liegestützposition:

Versuche bei der Ausführung einen fließenden Wechsel der Positionen zu erreichen.