

WotM Juni - Eigenkörpergewicht

Ein effektives Training, das überall durchgeführt werden kann und die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert, ohne spezielle Ausrüstung zu benötigen.

Alle Übungen 3 Sätze mit 12-20 Wiederholungen

Übung 1: Burpees

Schritt 1: Vorbereitung

- Finde einen ausreichend großen Raum ohne Hindernisse für die Burpees.
- Suche einen stabilen Untergrund: Platziere eine Matte oder gehe auf eine ebene Fläche, um während der Übung stabil zu liegen.

Schritt 2: Ausführung

- Beginne in der aufrechten Position: Stehe aufrecht, mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander.
- Führe einen Squat Thrust durch: Gehe in die Hocke und platziere deine Hände auf dem Boden vor dir.
- Springe in die Liegestützposition: Springe mit den Füßen zurück, um in die Liegestützposition zu gelangen.
- Führe einen Liegestütz durch: Führe einen Liegestütz aus, halte deinen Körper gerade oder lege deine Brust auf dem Boden ab.
- Springe zurück in die Hocke: Springe mit den Füßen wieder zurück in die Hocke.
- Springe in die aufrechte Position: Springe aus der Hocke nach oben und strecke dich aus. Wiederhole die Bewegungen in einem flüssigen, kontrollierten Tempo.

Übung 2: Normale Liegestütze (schwer) oder Liegestütze auf gebeugten Knien (leicht)

Schritt 1: Vorbereitung

- Suche einen stabilen Untergrund: Platziere eine Matte oder gehe auf eine ebene Fläche, um während der Übung stabil zu liegen.

Schritt 2: Ausführung

- Startposition einnehmen: Gehe in die Liegestützposition mit gestreckten Armen und flachen Händen auf dem Boden. Halte deinen Körper in einer geraden Linie von Kopf bis zu den Fersen (normale Liegestütze) bzw. von Kopf bis zu den gebeugten Knien (einfache Liegestütze).
- Führe die Liegestütze aus: Beuge langsam die Ellenbogen und senke deinen Körper bis deine Brust den Boden fast berührt.
- Kehre zur Ausgangsposition zurück: Drücke dich dann mit den Armen zurück in die Ausgangsposition. Achte darauf deine Rumpfmuskulatur zu aktivieren, um deine Hüften stabil zu halten.
Wichtig: Der Rumpf bleibt angespannt und der Rücken während der Ausführung gerade.

Übung 3: Liegestütze mit erhöhten Füßen (schwer) oder erhöhten Armen (leicht)

Schritt 1: Vorbereitung

- Suche eine erhöhte Fläche: Verwende eine stabile Erhöhung wie eine Bank oder eine Erhöhung, um deine Füße während der Übung zu platzieren.

Schritt 2: Ausführung

- Beginne in der Liegestützposition: Platziere deine Füße auf der erhöhten Fläche und gehe in die Liegestützposition, wobei deine Hände auf dem Boden bleiben.
- Führe die Liegestütze aus: Beuge die Ellbogen und senke deinen Körper langsam ab, bis deine Brust die Nähe des Bodens erreicht.
- Kehre in die Ausgangsposition zurück: Drücke dich dann wieder nach oben, um in die Ausgangsposition zurückzukehren. Halte deine Körperspannung während der gesamten Bewegung aufrecht.

Tipps:

- Falls man nur wenige oder keine Liegestütze mit erhöhten Füßen schafft, kann man zur Hilfe auch die Erhöhung unter die Hände legen und die Übung mit Erhöhung der Arme durchführen.

Übung 4: Klimmzüge

Schritt 1: Vorbereitung

- Suche eine stabile Stange oder Klimmzugstange um die Übung auszuführen.

Schritt 2: Ausführung

- Greife die Stange: Greife die Stange mit einem etwas breiteren als schulterbreiten Griff.
- Ziehe dich hoch: Ziehe dich langsam nach oben, indem du deine Arme beugst und deine Schulterblätter zusammenziehst, bis dein Kinn über der Stange ist.
- Senke dich kontrolliert ab: Lasse dich dann kontrolliert wieder nach unten, bis deine Arme fast vollständig gestreckt sind.

Tipps:

- Falls man nur wenige oder keine Klimmzüge schafft, kann man zur Hilfe auch ein Band an der Stange befestigen und sich mit den Füßen oder Knien draufstellen und es als Unterstützung nutzen.

Übung 5: Dips

Schritt 1: Vorbereitung

- Suche zwei stabile Erhöhungen, wie zum Beispiel Dip-Stangen oder stabile Möbelstücke.

Schritt 2: Ausführung

- Beginne in der Dip-Position: Greife die Erhöhungen und stemme deinen Körper hoch, indem du deine Arme streckst und deine Füße vom Boden abhebst.
- Beuge deine Arme: Beuge langsam deine Ellbogen, um deinen Körper nach unten zu senken, bis deine Oberarme etwa parallel zum Boden sind.
- Drücke dich nach oben: Drücke dich dann wieder nach oben, bis deine Arme vollständig gestreckt sind.

Tipps:

- Falls man nur wenige oder keine Dips schafft, kann man zur Hilfe auch ein Band an den Stangen befestigen und sich mit den Füßen oder Knien draufstellen und es als Unterstützung nutzen.

Übung 6: Kniebeugen

Schritt 1: Vorbereitung

- Suche einen ebenen Boden, um die Kniebeugen auszuführen.

Schritt 2: Ausführung

- Starte in der aufrechten Position: Stehe aufrecht mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander.
- Führe die Kniebeugen aus: Beuge langsam deine Knie und senke deinen Körper, als ob du dich nach hinten hinsetzen würdest, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind.
- Kehre zur aufrechten Position zurück: Drücke dich dann mit den Füßen wieder nach oben, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.