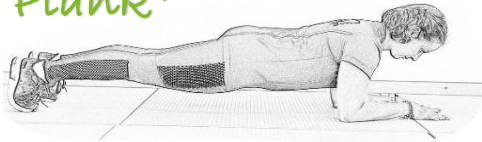




THMotion Fitness-Challenge



Plank*



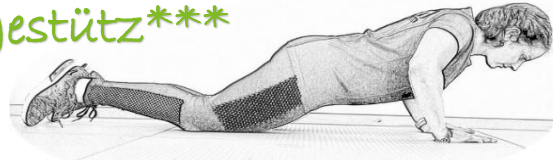
Bicycle Crunch**



Paddeln**



Liegestütz***



* in Sekunden

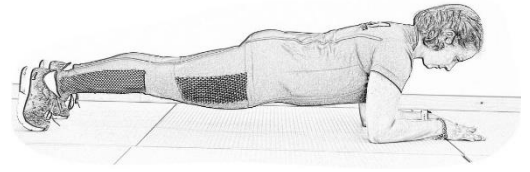
** Wiederholungen pro Körperseite

*** Wiederholungen

<input type="checkbox"/> Tag 1 Plank 15 Paddeln 10 Bicycle Crunch 10 Liegestütz 5	<input type="checkbox"/> Tag 2 Plank 15 Paddeln 12 Bicycle Crunch 12 Liegestütz 6	<input type="checkbox"/> Tag 3 Plank 20 Paddeln 14 Bicycle Crunch 14 Liegestütz 7	<input type="checkbox"/> Tag 4 Pause	<input type="checkbox"/> Tag 5 Plank 20 Paddeln 16 Bicycle Crunch 16 Liegestütz 8
<input type="checkbox"/> Tag 6 Plank 30 Paddeln 18 Bicycle Crunch 18 Liegestütz 9	<input type="checkbox"/> Tag 7 Plank 30 Paddeln 20 Bicycle Crunch 20 Liegestütz 10	<input type="checkbox"/> Tag 8 Pause	<input type="checkbox"/> Tag 9 Plank 40 Paddeln 22 Bicycle Crunch 22 Liegestütz 10	<input type="checkbox"/> Tag 10 Plank 40 Paddeln 24 Bicycle Crunch 24 Liegestütz 11
<input type="checkbox"/> Tag 11 Plank 50 Paddeln 26 Bicycle Crunch 26 Liegestütz 12	<input type="checkbox"/> Tag 12 Pause	<input type="checkbox"/> Tag 13 Plank 50 Paddeln 28 Bicycle Crunch 28 Liegestütz 13	<input type="checkbox"/> Tag 14 Plank 60 Paddeln 30 Bicycle Crunch 30 Liegestütz 14	<input type="checkbox"/> Tag 15 Plank 60 Paddeln 30 Bicycle Crunch 30 Liegestütz 15
<input type="checkbox"/> Tag 16 Pause	<input type="checkbox"/> Tag 17 Plank 70 Paddeln 32 Bicycle Crunch 32 Liegestütz 16	<input type="checkbox"/> Tag 18 Plank 70 Paddeln 34 Bicycle Crunch 34 Liegestütz 17	<input type="checkbox"/> Tag 19 Plank 80 Paddeln 36 Bicycle Crunch 36 Liegestütz 18	<input type="checkbox"/> Tag 20 Plank 80 Paddeln 38 Bicycle Crunch 38 Liegestütz 18
<input type="checkbox"/> Tag 21 Pause	<input type="checkbox"/> Tag 22 Plank 90 Paddeln 40 Bicycle Crunch 40 Liegestütz 20	<input type="checkbox"/> Tag 23 Plank 90 Paddeln 40 Bicycle Crunch 40 Liegestütz 20	<input type="checkbox"/> Tag 24 Plank 100 Paddeln 42 Bicycle Crunch 42 Liegestütz 21	<input type="checkbox"/> Tag 25 Plank 100 Paddeln 44 Bicycle Crunch 44 Liegestütz 22
<input type="checkbox"/> Tag 26 Pause	<input type="checkbox"/> Tag 27 Plank 110 Paddeln 46 Bicycle Crunch 46 Liegestütz 23	<input type="checkbox"/> Tag 28 Plank 110 Paddeln 48 Bicycle Crunch 48 Liegestütz 24	<input type="checkbox"/> Tag 29 Plank 120 Paddeln 50 Bicycle Crunch 50 Liegestütz 25	<input type="checkbox"/> Tag 30 Plank 120 Paddeln 50 Bicycle Crunch 50 Liegestütz 25

Plank

Leg dich auf den Bauch, stütze nun die Unterarme am Boden ab. Die Ellenbogen sollten sich unter den Schultern befinden, die Unterarme werden gerade nach vorn gestreckt. Ihr könnt eure Hände nach Belieben umfassen. Spanne jetzt den Bauch fest an und drück deinen Körper nach oben. Das Gewicht wird von deinen Unterarmen und den Zehenspitzen getragen. Achte darauf, dass der Po weder hoch- noch runterrutscht. Spanne die Rumpfmuskulatur an, so vermeidest du eine hängende Hüfte. Zudem die Schulterblätter bewusst nach innen ziehen, um den Nacken zu stabilisieren.



Führe die Übung, wie im Challenge-Plan angegeben in Sekunden durch.

Bicycle Crunch

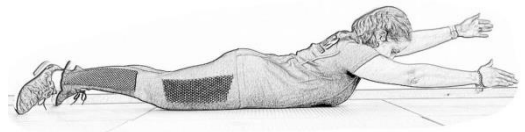
Leg dich auf den Rücken, spanne den Bauch fest an. Hebe die Beine vom Boden ab. Winkeln immer abwechselnd ein Bein ab, sodass die Wade parallel zum Boden ist. Leg die Fingerspitzen an den Hinterkopf und bringe dann abwechselnd den rechten Ellenbogen und das linke Knie, sowie den linken Ellenbogen und das rechte Knie zusammen. Achtung: Vergiss nicht zu atmen und mach kein Hohlkreuz.



Führe die Wiederholungen, wie im Challenge-Plan angegeben mit jeder Körperseite durch.

Paddeln

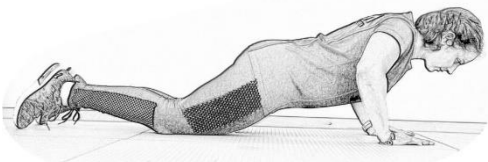
Aus der Bauchlage heraus bringst du Spannung auf deinen gesamten Rumpf. Hebe gleichzeitig beide Arme über dem Boden ein kleines Stück an. Führe nun mit den Händen abwechselnd kleine Bewegungen aufwärts und abwärts durch. Versuche deinen Rumpf stabil zu halten. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick auf den Boden.



Führe die Wiederholungen, wie im Challenge-Plan angegeben mit jedem Arm durch.

Liegestütz

Stelle dich aus der Bauchlage heraus auf die Knie und stütze Dich dann mit beiden Händen auf dem Boden ab. Zieh den Bauch ein und halte den Rücken gerade. In der Ausgangsposition sind Deine Arme gestreckt, der Oberkörper vom Boden abgehoben. Beuge mit der Ausatmung beide Arme gleichzeitig und senke den Oberkörper ab, bis die Nasenspitze fast den Boden berührt. Strecke mit der Einatmung Deine Arme und hebe den Oberkörper wieder vom Boden ab. In der Ausgangsposition stehen Deine Hände etwas breiter als schulterbreit auf dem Boden. Die Fingerspitzen zeigen nach vorne, die Daumen nach innen. Kopf, Wirbelsäule, Po und Knie bilden eine Linie. Dein Blick ist während der gesamten Übung zum Boden gerichtet. Das Gewicht ist gleichmäßig auf Knien und Händen verteilt. Halte die Spannung aufrecht, so bleibt Dein Körper gestreckt.



Wenn dir diese Variante zu leicht ist, kannst du die Knie vom Boden wegnehmen und die Übung auf den Füßen machen.

Führe die Wiederholungen, wie im Challenge-Plan angegeben durch.

Die Übungen können in der Reihenfolge auch individuell gestaltet oder zwischendurch Pausen eingelegt werden.