

Mountain Climber



1

Lunges



2

Glute Bridge



3

Pigeon



4

ZIRKEL

Bauch - Oberschenkel - Po



5

Sumo Squat



6

Heel Touches



7

Hula Hoop



8

Alternating Frog Kicks



10

Butt Stretch



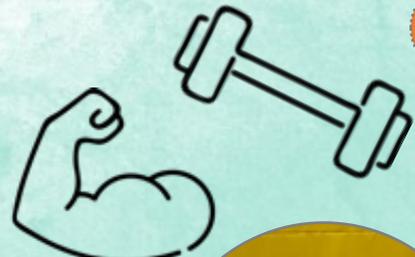
11

Plank & Side Pulses



12

Squat Walk



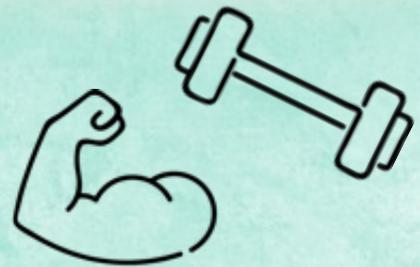
1

Mountain Climber



Beanspruchte Muskulatur:

- Gerader Bauchmuskel
- Gesäßmuskel



Durchführung: Starte in der hohen Plank. Deine Hände befinden sich direkt unter deinen Schultern. Halte deinen Kopf in Verlängerung deines Rückens, der Blick ist zum Boden gerichtet. Die Füße sind ungefähr hüftbreit aufgestellt. Ziehe nun in einer sprunghaften Bewegung abwechselnd möglichst schnell deine Knie zu deiner Körpermitte, in Richtung deiner Ellenbogen, heran
Es ist immer jeweils ein Bein durchgestreckt, während das andere angewinkelt wird

Variation: ohne Springen, mit weiten Sprüngen

Material: Matte

Hinweise: Während der ganzen Durchführung sollte dein Rücken möglichst gerade bleiben.

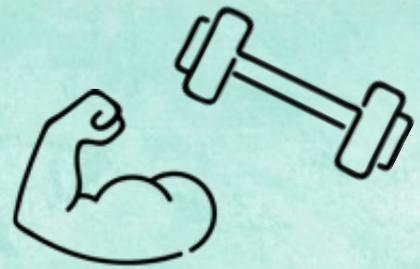
2

Lunges



Beanspruchte Muskulatur:

- Gesäßmuskel
- Beinstrecker
- Beinbeuger



Durchführung: Starte im aufrechten Stand, die Füße sind in etwa schulterbreit auseinander. Grundspannung aufbauen und einen ausreichend großen Schritt nach vorne machen. Beim Absenken des Knies bis kurz über den Boden bleibt die Hüfte gerade und der Oberkörper stets aufrecht. Halte kurz unten, bevor du zurück in die Ausgangsposition kehrst. Hochdrücken solltest du dich vorwiegend über die Ferse, nicht über die Zehenspitzen des vorderen Fußes. Die Beine wechseln immer ab.

Variation: Mit Hanteln

Material: Hanteln

Hinweise: Das Knie des vorderen Beines sollte immer hinter den Zehenspitzen bleiben, um das vordere Knie nicht unnötig stark zu belasten.

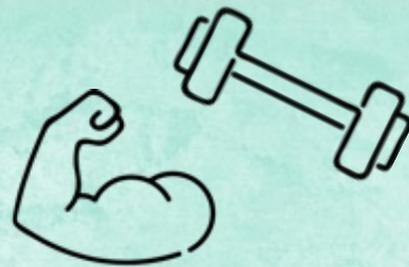
3

Glute Bridge



Beanspruchte Muskulatur:

- Beinrückseite
- Gesäßmuskel
- Rückenstrecker
- Bauchmuskulatur



Durchführung: Lege dich flach auf den Rücken und stell die Beine angewinkelt auf den Kasten. Die Zehen zeigen nach vorne, die Arme liegen flach auf dem Boden. Jetzt hebst du dein Becken und Gesäß so an, dass der Körper von den Knien über die Hüfte bis zum Kopf eine gerade Linie bildet. Kurz halten. Senke das Becken wieder ab, setz es aber nicht am Boden ab.

Variation: Single Leg Glute Bridge

Material: Kasten, Matte

Hinweise: Achte darauf, deinen Po die ganze Zeit über anzuspannen. Zudem solltest du darauf achten, den Po aus dem Becken heraus zu heben und nicht etwa nur den Bauch nach vorne zu strecken.

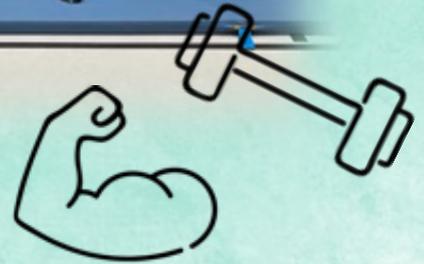
4

Pigeon



Beanspruchte Muskulatur:

- Dehnung der hüftumgebenden Muskulatur
- Dehnung Psoas-Muskel



Durchführung: Strecke zunächst das linke Bein nach hinten aus, beuge es und bringe es zwischen die Arme nach vorne. Hier kannst du das gebeugte Bein ablegen. Senke nun die rechte Pobacke ab, strecke das linke Bein nach hinten aus und lege den Fußspann ab. Achte dabei darauf, dass deine Hüfte gerade bleibt (parallel zum Mattenrand) und du nicht auf einer Seite einsinkst. Beuge den Oberkörper nach vorne und lege ihn auf dem angewinkelten Bein ab, Strecke die Arme dabei aus.

Variation: King Pigeon Pose. Hier wird das liegende Bein gebeugt und der Arm greift nach dem Fuß. So wird durch die Rückbeuge nicht nur die Hüfte sondern auch zusätzlich die Brust und die Schultern geöffnet.

Weitere Variation: Stelle dein vorderes Bein auf den Boden ab und halte den Oberkörper gerade. Dein hinteres Bein bleibt gestreckt.

Material: Matte

Hinweise: Finde heraus was sich für dich sicher und gut anfühlt, du kannst z.B. auch den hinteren Fuß aufstellen - das schützt auch davor, das Knie zu verdrehen.

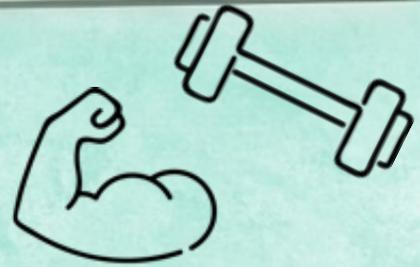
5

Sumo Squat



Beanspruchte Muskulatur:

- Oberschenkelmuskulatur
- Gesäßmuskel
- Hüftbeuger
- Waden



Durchführung: Stehe aufrecht, deine Füßen sind dabei breiter als hüftbreit auseinander aufgestellt. Die Zehen richtest du gerade an der Mitte deines Körpers aus und öffnest die Fußspitzen in einem 45-Grad-Winkel nach außen. Beuge Knie und Hüfte, um dich in eine tiefe Hocke zu senken. Du kannst die Hände dabei am besten vor der Brust falten. Wenn du unten angekommen bist, hältst du die Position kurz. Beim Ausatmen drückst du dich wieder nach oben, zurück in die Ausgangsposition.

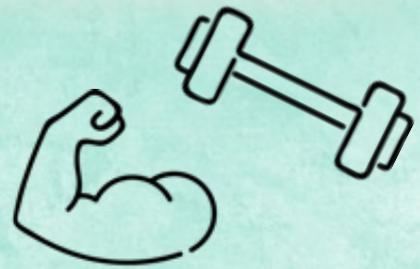
Variation: Gewichte

Material: Gewichte

Hinweise: Wichtig ist, dass der Bauch angespannt und der Rücken gestreckt ist. Außerdem sollten die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen.

6

Heel Touches



Beanspruchte Muskulatur:

- Schräge Bauchmuskeln
- Zur Unterstützung die geraden Bauchmuskeln

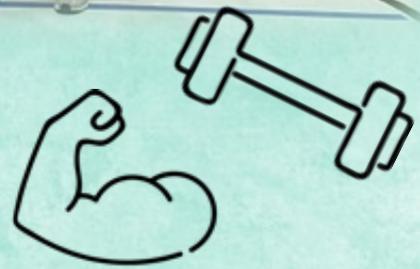
Durchführung: Lege dich zunächst mit dem Rücken auf den Boden. Deine Beine winkelst du vor dir an. Die Füße stehen dabei flach auf dem Boden. Dein Blick ist nach oben gerichtet. Der Kopf bildet dabei eine Verlängerung der Wirbelsäule. Nun hebst du deinen Oberkörper leicht an, sodass sich dein Kopf und Schultern in der Luft befinden. Du bewegst deinen Oberkörper in eine Richtung. Deine Arme befinden sich weiterhin an der Seite deines Körpers. Deine Finger sollen möglichst die Fersen berühren. Nun drehst du deinen Oberkörper in die andere Richtung.

Material: Matte

Hinweise: Lege deinen Oberkörper nicht ab und behalte die Spannung auf die Bauchmuskulatur bei.

7

Hula Hoop



Beanspruchte Muskulatur:

- Rumpfmuskulatur
- Beinmuskulatur
- Rückenmuskulatur
- Bauchmuskulatur

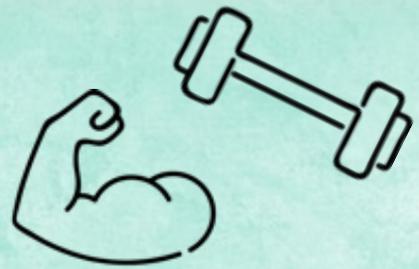
Durchführung: Stelle die Füße parallel und schulterbreit auf. Lege den Hula Hoop Reifen um die Taille. Umfasse den Reifen mit beiden Händen und gib ihm einen ordentlichen Schwung. Bewege nun deine Hüfte und den Bauch vor und zurück. Die Arme hältst du oberhalb der Taille, dabei kannst du die Ellenbogen beugen.

Material: Hula Hoop Reifen

Hinweise: Versuche den Reifen so lange wie möglich oben zu halten.

8

Alternating Frog Kicks



Beanspruchte Muskulatur:

- Gesäßmuskulatur
- Rückenstrecker
- Beinmuskulatur

Durchführung: Lege dich auf den Bauch und positioniere deine Hände unter der Stirn. Deine Beine sind leicht geöffnet und angewinkelt. Die Fußunterseite zeigt nach oben. Hebe nun die Knie abwechselnd vom Boden und mache langsame Kicks nach oben, ohne mit dem Bein den Boden zu berühren.

Material: Matte

Hinweise: Versuche den Reifen so lange wie möglich oben zu halten.

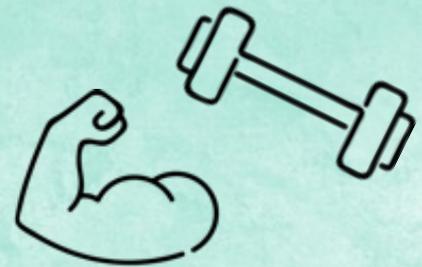
9

Squat Jump



Beanspruchte Muskulatur:

- Oberschenkelmuskulatur
- Wadenmuskulatur
- Gesäßmuskulatur



Durchführung: Stehe aufrecht, deine Füße sind dabei hüftbreit und parallel aufgestellt. Gehe zunächst in die Squat Position, indem du deine Knie und Hüfte beugst, um dich in eine tiefe Hocke zu senken. Du kannst deine Hände vor der Brust falten. Wenn du unten angekommen bist, drückst du dich mit deinen Füßen vom Boden ab und springst nach oben. Währenddessen strecken sich deine Beine und deine Fußspitzen und deine Arme werden in gestreckter Position leicht hinter deinen Körper gezogen. Beim Landen gehst du wieder in die vorhin beschriebene Squat Position und führst die Bewegung erneut aus.

Material: kein Material nötig

Hinweise: Die Knie sollten nicht über die Zehenspitzen hinausragen.

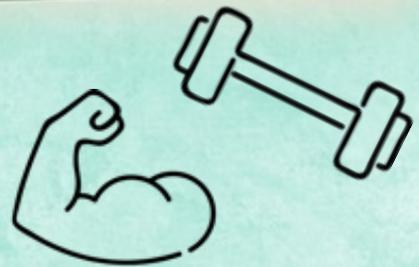
10

Butt Stretch



Beanspruchte Muskulatur:

- Hüftmuskulatur
- Gesäßmuskulatur



Durchführung: Lege dich auf den Rücken.

Ein Bein ist im Kniegelenk um etwa 90 Grad gebeugt.

Den Fuß des anderen Beins legst du über das angewinkelte Bein, so dass er quer auf dem Oberschenkel aufliegt. Umfasse mit den Händen den Oberschenkel des Beines, auf dem der andere Fuß ruht. Du solltest den Oberschenkel unterhalb der Kniekehle umfassen. Nun ziehst du behutsam das angewinkelte Bein Richtung Brust, bis du einen Dehnungsreiz in der Gesäßmuskulatur spürst.

Material: Matte

Hinweise: Sobald du einen Dehnreiz in der entsprechenden Muskulatur spürst, befindest du dich in der richtigen Position.

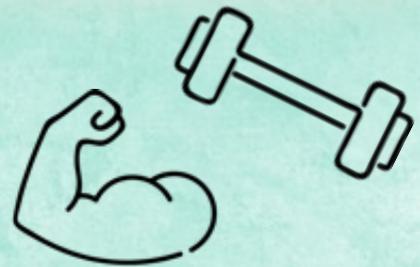
11

Plank & Side Pulses



Beanspruchte Muskulatur:

- Gerade Bauchmuskeln
- Schräge Bauchmuskeln
- Rückenstrecker
- Oberer Rücken
- Schultermuskulatur
- Brustmuskel
- Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur



Durchführung: Lege dich mit dem Bauch auf den Boden und platziere die Ellenbogen unter den Schultern. Die Unterarme liegen parallel zum Körper. Drücke dich hoch und stütze deinen Körper nur mit den Zehenspitzen und den Unterarmen. Nun bewegst du deine Hüfte von rechts nach links.

Material: Matte

Hinweise: Vermeide ein Hohlkreuz und einen runden Rücken. Halte die Spannung, indem du den Bauchnabel einziehst und den Po anspannst. Dein Körper bildet eine Linie.

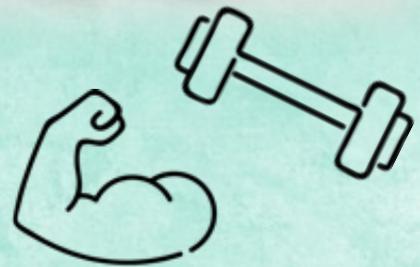
12

Squat Walk



Beanspruchte Muskulatur:

- Beinmuskulatur
- Gesäßmuskulatur
- Rumpfmuskulatur



Durchführung:

Stehe aufrecht, deine Füßen sind dabei etwas breiter als hüftbreit auseinander aufgestellt. Die Zehen richtest du gerade an der Mitte deines Körpers aus und deine Fußspitzen zeigen in Blickrichtung. Beuge Knie und Hüfte, um dich in eine tiefe Hocke zu senken. Du kannst die Hände dabei am besten vor der Brust falten. Wenn du unten angekommen bist, gehst du in der aktuellen Position seitwärts. Du kannst sowohl nach rechts, als auch nach links gehen.

Material: Fitnessband

Hinweise: Achte darauf, dass du beim seitwärts gehen nicht aus deiner Squat Position fällst.