



GANZKÖRPER WORKOUT

Mit diesem Ganzkörper Workout wird Dein gesamter Körper beansprucht. Der Fokus hierbei, liegt auf den großen Muskelgruppen. Beine, Rücken, Brust und Bauch. Danach wird dein Körper sich wie neugeboren fühlen. Viel Spaß dabei.

Deine Dominique Au

Ganzkörper Workout

Materialien: Gymnastikmatte, ggf. Zusatzgewichte (z.B. 1L Wasserflaschen)

Kniebeuge

Zielmuskel: Oberschenkel, Po, unterer Rücken

Ausgangsposition



Endposition



Ausführung

- Stelle Dich im hüftbreiten und stabilen Stand auf
- Deine Arme befinden sich noch links und rechts neben Deinem Körper
- Schiebe nun Deinen Po nach hinten und setze Dich auf einen imaginären Stuhl, einatmen
- Deine Knie sind nun in einem 90° Winkel und deine Arme heben sich nach vorne/oben
- Strecke den Rücken, sodass Du ein leichtes Hohlkreuz hast
- Achte darauf, dass sich Deine Knie hinter den Zehenspitzen befindet
- Verlagere Dein Gewicht auf die Fersen und ziehe Deine Zehenspitzen nach oben
- Komme nun wieder in die Ausgangsposition zurück, kneife den Po zusammen, ausatmen und wiederhole den Bewegungsablauf erneut
- Statische Ausführung: 3x45 Sek. halten; dynamische Ausführung: 3x15 Wiederholungen

Erklärung

- Die Kniebeuge gehört zu den anspruchsvollsten Übungen im Krafttraining, da die gesamte Beinmuskulatur beansprucht wird und im funktionellen Bereich auch diverse Hilfsmuskeln aktiviert, u.a. unterer Rücken, Bauch
- Achte darauf, dass Deine Ausführung sauber und kontrolliert ist
- Stelle Dich, wenn möglich, seitlich vor einen Ganzkörperspiegel, dann kannst Du Dich besser korrigieren
- Achte darauf, dass die Belastung auf Deinem Oberschenkel und Po liegt und Du keinen Druck auf Deinen Knien spürst

Tipp

- Solltest Du die Ausführung fehlerfrei durchführen können, erhöhe die Sekunden- und die Wiederholungszahl (+10 Sek, +5 Wiederholungen)
- Solltest Du Gewichte zur Hand haben, halte Sie in den Händen vor der Brust oder hängend zwischen den Beinen

Rumpfheber (Wippe)

Zielmuskel: Rücken

Ausgangsposition



Endposition



Ausführung

- Lege Dich mit dem Bauch auf die Gymnastikmatte.
- Die Arme liegen angewinkelt neben dem Körper.
- Lege Deine Stirn flach auf den Boden auf und spanne Bauch und Gesäßmuskulatur an
- Beim Ausatmen, ziehst Du den Nabel zur Wirbelsäule.
- Hebe nun die Arme und den Oberkörper ein paar Zentimeter an und halten – der Blick ist nach unten gerichtet.
- Beim Einatmen wieder absenken – alles lockerlassen
- 3x15 Wiederholungen

Erklärung

- Diese Übungen beansprucht die gesamte Rückenmuskulatur, daher ist es sehr wichtig, dass Du auf Deine Ausführung achtest
- Achte während der gesamten Übung darauf, dass der Bauch und das Becken auf dem Boden bleiben.
-

Tipp

- Sollte Dir diese Übung zu einfach werden, kombiniere verschiedene Armbewegungen, z.B. Arme gestreckt und dann wippen, Arme gestreckt Arme im Wechsel hoch und runter bewegen (Hackmesser), Arme gestreckt dann ran ziehen und wieder wegdrücken
- Solltest Du diese Kombinationen ebenfalls super meistern, nehme Deine Beine hinzu

Liegestütz

Zielmuskel: großer Brustmuskel

Ausgangsposition



Endposition



Ausführung:

- Begebe Dich auf Deine Gymnastikmatte.
- Knie Dich hin und stütze Dich mit den Händen, etwas mehr als schulterbreit, vor Deinem Körper ab
- Deine Hände sollten sich in der Ausgangsposition etwa auf Brusthöhe befinden
- Strecke nun Deine Beine nach hinten aus und stelle Deine Füße auf die Zehenspitzen
- Senke nun Deinen Körper ab, atme dabei ein
- Deine Ellenbogen beugen sich nach außen
- Halte kurz die Endposition
- Beim ausatmen, kommst Du wieder hoch in die Ausgangsposition
- 3x10 Wiederholungen; Anfänger dürfen gerne auf den Knien den Liegestütz ausführen

Erklärung

- Diese Übung ist in ihrer Ausführung sehr komplex, achte daher auf die richtige Haltung
- Deine Beine, Dein Oberkörper und Dein Kopf bilden eine Linie
- Schiebe Deinen Po dementsprechend nicht nach oben und Deine Hüfte nicht nach unten
- Achte darauf, dass Du Deinen Kopf gerade hältst und er die Verlängerung Deiner Wirbelsäule bildet
- Strecke Deine Arme niemals komplett durch. Lasse sie immer etwas gebeugt, damit die Spannung gehalten werden kann

Tipp

- Solltest Du diese Übung optimal ausführen können, erhöhe die Wiederholungszahl

Käfer

Zielmuskel: gerade und schräge Bauchmuskeln

Ausgangsposition



Endposition



Ausführung:

- Lege Dich mit dem Rücken auf Deine Gymnastikmatte und platziere deine Hände an der Schläfe
- Hebe nun deine Füße und winkle die Knie an, sodass Deine Knie- und Hüftgelenk 90° aufweisen
- Strecke nun ein Bein aus und ziehe das Knie des anderen Beines an
- Ziehe gleichzeitig den diagonalen Ellenbogen zum herangezogenen Knies ran (Rotationsbewegung)
- Ziehe nun das ausgestreckte Bein wieder heran und wiederhole den Bewegungsablauf mit der anderen Seite
- 3x20 Wiederholungen

Erklärung:

- Diese Übung ist eine sehr anspruchsvolle Bauchübung, da nicht nur die geraden Bauchmuskeln beansprucht werden, sondern auch die seitlichen.
- Achte darauf, dass Dein Bauchnabel immer in die Gymnastikmatte drückt, damit Du nicht ins Hohlkreuz fällst
- Achte darauf, dass Du die Kraft für die Rotation aus Deinen Bauchmuskeln nimmst und zu viel Schwung, aus Beinen und Armen, vermeidest. Nur so ist diese Übung effektiv

Tipp:

- Solltest Du Dich unsicher fühlen, setze die Beine ruhig ab und zieh Deine Zehenspitzen an.
- Ziehe dann den linken Ellenbogen zum rechten Knie und anders herum
- Solltest Du diese Übung mit Bravour meistern, erhöhe die Wiederholungszahl oder strecke Deine Beine etwas über 90° nach oben