

MARK LAUREN

MIT JOSHUA CLARK

Optimale Resultate bei
3 x 30 Minuten
Training pro Woche

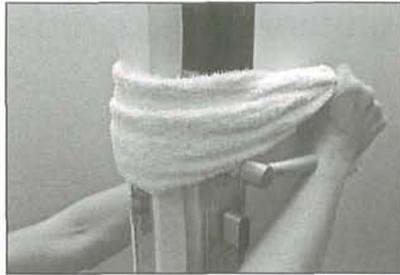
FIT OHNE GERÄTE *für Frauen*

TRAINIEREN MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

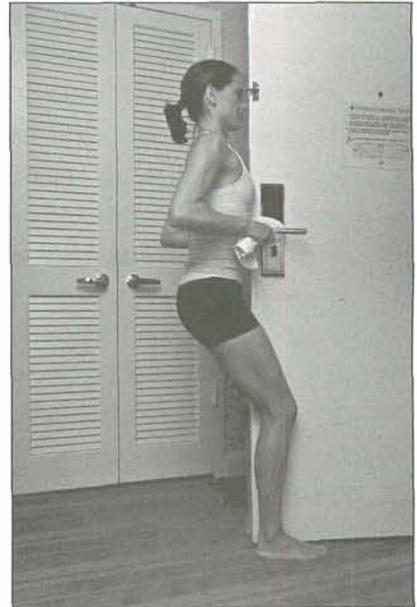
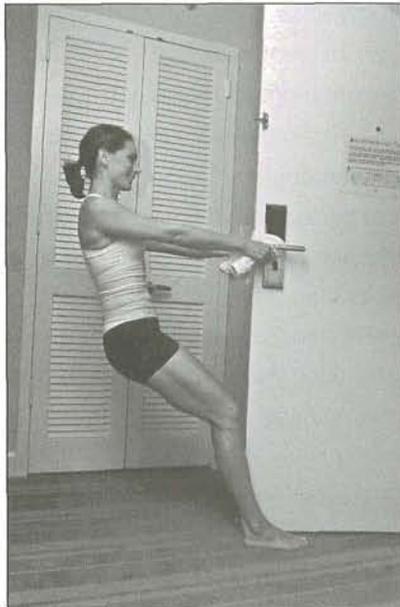
riva

1. Türziehen mit leicht gebeugten Knien

Sie stehen vor einer weit geöffneten, stabilen Tür und befestigen ein Handtuch, wie auf dem Foto abgebildet, an beiden Türgriffen. Diese Übung kann alternativ auch an einem horizontalen oder vertikalen Pfosten ausgeführt werden. Anstelle eines Handtuches kann auch ein Seil verwendet werden, das auf Hüfthöhe angebracht wird. Halten Sie nun beide Enden des Handtuches dicht an den Türgriffen.



Ihre Füße befinden sich direkt unterhalb der Türgriffe und umschließen die Tür fest. Achten Sie auf gute Bodenhaftung und tragen Sie möglichst ein Paar Sportschuhe. Lehnen Sie sich jetzt zurück, bis die Arme durchgestreckt sind und die Knie einen Winkel von 45 Grad bilden. Der Rücken ist gestreckt. Nun ziehen Sie den Oberkörper so



weit wie möglich zu den Händen heran und ziehen dabei die Schulterblätter zusammen. Achten Sie darauf, dass die Füße flach auf dem Boden bleiben und Sie den Winkel in den Knien beibehalten. Schließlich bewegen Sie sich langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück und ziehen die Schulterblätter wieder auseinander.

Wollen Sie einen Gang runterschalten? Die Übung wird leichter, wenn Sie die Füße etwas näher unter dem Körper aufsetzen. Sobald Sie mehr Kraft entwickelt haben, sollten Sie die Füße dann weiter vorne platzieren. Erst wenn Sie die Übung mit den Füßen direkt unter den Türgriffen ausführen können, sollten Sie zur nächsten Variante übergehen.

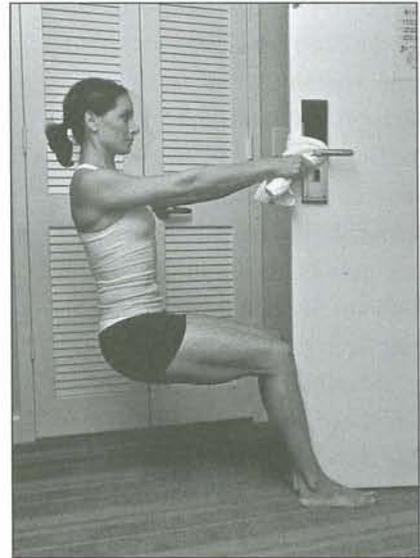
2. Türziehen mit leicht gebeugten Knien und 2 Sekunden Pause

Wenn Sie am Ende der Zugbewegung mit dem Oberkörper Ihre Hände berühren, pausieren Sie 2 Sekunden lang in dieser Position und halten dabei die Schulterblätter zusammengezogen. Gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück.

3. Türziehen

Der Bewegungsablauf entspricht dem der ersten beiden Übungen. Die Beine sind jetzt aber im rechten Winkel gebeugt und die Oberschenkel befinden sich parallel zum Boden. Achten Sie darauf, dass die Füße stets flach auf dem Boden stehen. Nur Fußgelenke und Arme bewegen sich bei dieser Übung, der Beinwinkel bleibt unverändert. Bei dieser Übung ermüden die Beine sehr schnell. Wie bei allen Körpergewichtsübungen werden hier viele Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Sie werden bald feststellen, dass Ihre Haltekraft sich verbessert und Ihnen die Übung dann leichterfällt.

Wollen Sie einen Gang runterschalten? Die Übung wird leichter, wenn Sie die Beine etwas gestreckter halten.



4. Türziehen mit 2 Sekunden Pause

Wenn Sie am Ende der Zugbewegung mit dem Oberkörper Ihre Hände berühren, pausieren Sie 2 Sekunden lang in dieser Position und halten dabei die Schulterblätter zusammengezogen. Gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück.



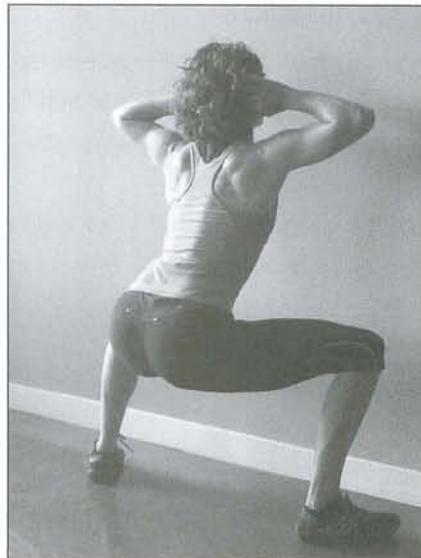
1. Therapie-Sumokniebeuge

Stellen Sie sich vor eine Wand, die Füße etwas weiter als schulterbreit auseinander, die Zehen im 45-Grad-Winkel auswärts gedreht. Die Zehen sind etwa 30 cm von der Wand entfernt.

Nehmen Sie die Hände hinter den Kopf und gehen Sie so weit in die Knie, bis sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Strecken Sie das Gesäß weit nach hinten, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen, und pressen Sie die Fersen fest in den Boden. Achten Sie darauf, ein leichtes Hohlkreuz beizubehalten. Die Knie zeigen stets in die gleiche Richtung wie die Füße und sollten nicht über die

Zehen hinausragen. Gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

Die Wand hilft Ihnen dabei, Ihre Technik zu überprüfen: Sie sollten sich eher nach hinten als nach unten absenken und die Wölbung in der Wirbelsäule während der ganzen Übung beibehalten.



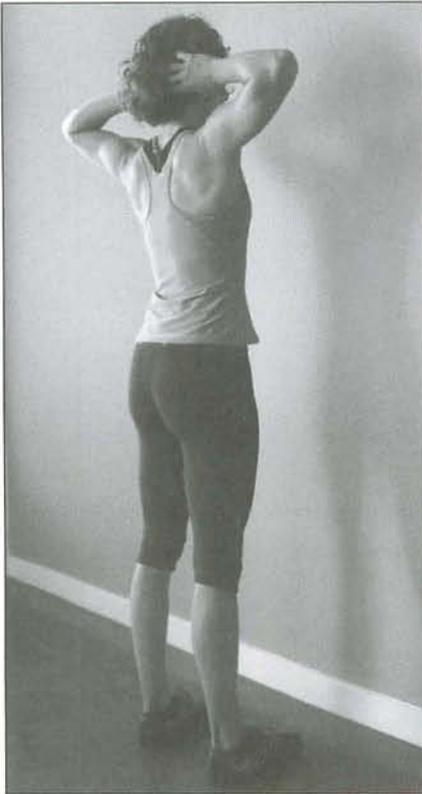
Wollen Sie einen Gang runterschalten? Sie können die Übung vereinfachen, indem Sie nicht ganz so weit runtergehen. Wenn Sie dann stärker und flexibler werden, gehen Sie so tief, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind.

2. Therapie-Sumokniebeuge mit 2 Sekunden Pause

Wenn sich Ihre Oberschenkel parallel zum Boden befinden, halten Sie die Position 2 Sekunden lang. Gehen Sie dann langsam und kontrolliert wieder nach oben.

3. Therapiekniebeuge

Bei dieser Variante stehen die Füße etwa schulterbreit auseinander und sind maximal 20 Grad nach außen gedreht. Sie gehen wieder so tief herunter, bis sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden.



Wollen Sie einen Gang runterschalten? Sie können die Übung vereinfachen, indem Sie nicht ganz so weit runtergehen. Wenn Sie dann stärker und flexibler werden, gehen Sie so tief, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind.

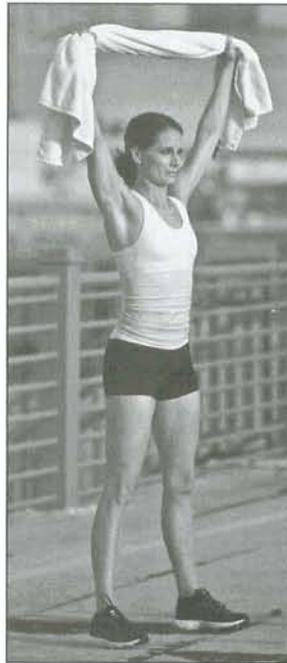


4. Therapiekniebeuge mit 2 Sekunden Pause

Wenn sich Ihre Oberschenkel parallel zum Boden befinden, halten Sie die Position 2 Sekunden lang. Gehen Sie dann langsam und kontrolliert wieder nach oben.

5. Überkopfkniebeuge

Nehmen Sie ein Handtuch oder einen Stock und halten Sie diesen mit gestreckten Armen über dem Kopf. Die Hände sind etwas weiter als schulterbreit auseinander, die Ellenbogen durchgestreckt. Die Füße stehen etwas weiter als schulterbreit auseinander, die Zehen zeigen im 20-Grad-Winkel nach außen. Die Knie bleiben ruhig und zeigen in die gleiche Richtung wie die Zehen. Pressen Sie die Fersen fest in den Boden. Führen Sie in dieser Position eine Kniebeuge aus wie zuvor beschrieben. Sie können Ihre Stabilität erhöhen, indem Sie die Schultern während der Übung hochziehen, die Ellenbogen durchstrecken und sich vorstellen, Sie wollten das Handtuch zerreißen.



Wollen Sie einen Gang runterschalten? Sie können die Übung vereinfachen, indem Sie nicht ganz so weit runtergehen. Wenn Sie dann stärker und flexibler werden, gehen Sie so tief, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind.

6. Überkopfkniebeuge mit 2 Sekunden Pause

Wenn sich Ihre Oberschenkel parallel zum Boden befinden, halten Sie die Position 2 Sekunden lang. Gehen Sie dann langsam und kontrolliert wieder nach oben.

Hooya!

Den meisten Männern fehlt es an der nötigen Schulterflexibilität, um bei dieser Übung einen Gegenstand mit gestreckten Armen über Ihrem Körperschwerpunkt zu halten. Wenn sie in die tiefe Hocke gehen, kippt der Gegenstand dann meist nach vorne. Probieren Sie es doch einmal aus und fordern Sie einen männlichen Trainingspartner zum Vergleich heraus. Beginnen Sie mit einer leichten Stange und legen Sie dann langsam mehr Gewicht auf. Wetten, dass der Mann den Wettbewerb verliert?

1. Military Press mit den Händen auf Hüfthöhe

Für diese Übung benötigen Sie eine stabile Oberfläche auf Hüfthöhe wie einen Tisch, ein Geländer oder eine Treppe. Sie stehen etwa einen Meter davon entfernt und greifen die Oberfläche mit etwas weiter als schulterbreit voneinander entfernten Händen, als wollten Sie darauf einen Liegestütz ausführen. Alternativ können Sie die Hände auch auf Hüfthöhe gegen



eine Wand stemmen. Schieben Sie nun das Gesäß zurück und strecken Sie Ihre Arme, bis Ihr Oberkörper eine gerade Linie von den Handgelenken bis zu den Hüften bildet. Der Oberkörper befindet sich parallel zum Boden, die Füße stehen leicht hinter dem Gesäß und sind etwas mehr als schulterbreit voneinander entfernt, der Rücken bildet ein leichtes Hohlkreuz. Wenn Ihre hintere Oberschenkelmuskulatur zu steif ist, um ins Hohlkreuz zu gehen, halten Sie den Rücken so gerade wie möglich. Drücken Sie jetzt aktiv die Brust nach unten und beugen Sie die Ellenbogen so weit, bis Ihr Kopf fast die Tischplatte berührt. Behalten Sie dabei die Wölbung in Ihrer Wirbelsäule bei. Dann strecken Sie die Arme wieder und gehen in die Ausgangsposition zurück. Achten Sie darauf, dass das Gesäß dabei nach hinten gestreckt bleibt und Sie die Brust nach unten drücken.

Wollen Sie einen Gang runterschalten? Platzieren Sie die Füße etwas näher an der Oberfläche, dann wird die Übung leichter.

2. Military Press mit den Händen auf Hüfthöhe und 1 Sekunde Pause

Wenn Ihr Kopf fast die Tischkante berührt, halten Sie die Position 1 Sekunde lang.

3. Military Press mit den Händen auf Hüfthöhe und 2 Sekunden Pause

Wenn Ihr Kopf fast die Tischkante berührt, halten Sie die Position 2 Sekunden lang.

4. Military Press mit den Händen auf Kniehöhe

Führen Sie die beschriebene Übung an einem niedrigeren Gegenstand wie einem stabilen Stuhl, einem Hocker, einem Kaffeetisch oder einer Treppenstufe aus. Vielleicht müssen Sie den Gegenstand an eine Wand schieben, um so für Stabilität zu sorgen.



Wollen Sie einen Gang runterschalten? Wählen Sie zunächst einen etwas höheren Gegenstand und arbeiten Sie sich langsam vor, bis Sie die Übung mit einem kniehohen Gegenstand schaffen.

5. Military Press mit den Händen auf Kniehöhe und 1 Sekunde Pause

Wenn Ihr Kopf fast die Kante des Gegenstands berührt, halten Sie die Position 1 Sekunde lang.

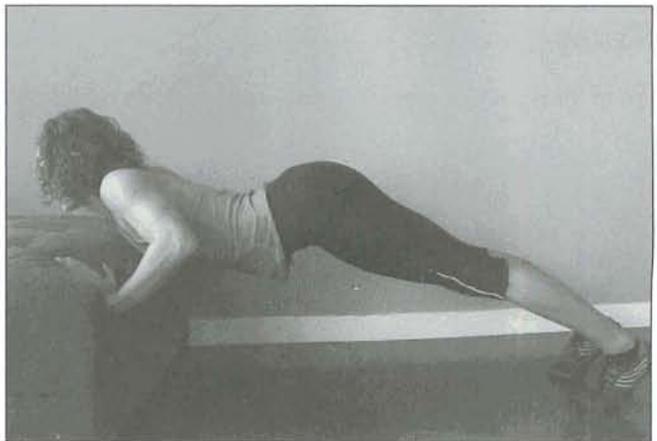
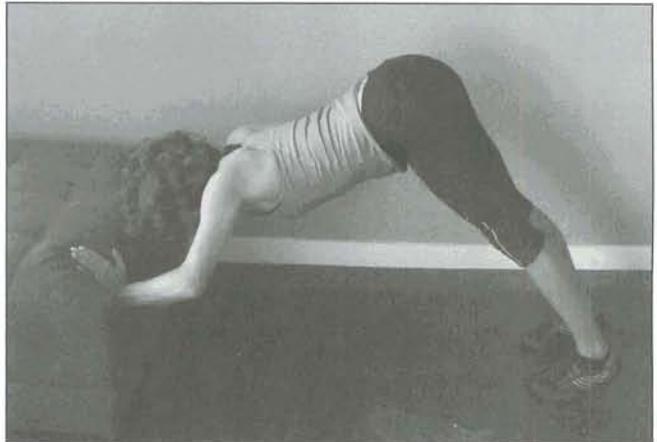
6. Military Press mit den Händen auf Kniehöhe und 2 Sekunden Pause

Wenn Ihr Kopf fast die Kante des Gegenstands berührt, halten Sie die Position 2 Sekunden lang.

7. Halber Sturzflug mit den Händen auf Kniehöhe

Wie bei der letzten Übung benötigen Sie auch hier eine stabile Oberfläche auf Kniehöhe, wie einen Hocker, einen Kaffeetisch, einen Sessel oder eine Treppe. Vielleicht müssen Sie den Gegenstand gegen eine Wand schieben, um für Stabilität zu sorgen. Sie stehen mit etwas weiter als schulterbreit voneinander entfernten Füßen vor dem Gegenstand und begeben sich dann in eine Ausgangsstellung, als wollten Sie einen Liegestütz machen. Platzieren Sie beide Hände etwas weiter als schulterbreit auf der Oberfläche, schieben Sie das Gesäß nach hinten, machen ein leichtes Hohlkreuz und halten die Arme durchgestreckt. Ihr ganzer Körper bildet jetzt eine gerade Linie von den Handgelenken bis zur Hüfte. Die Beine befinden sich im rechten Winkel zum Oberkörper. Die Füße stehen leicht hinter dem Gesäß. Drücken Sie jetzt aktiv die Brust nach unten und beugen Sie die Ellenbogen, bis Ihr Kopf fast die Oberfläche des Gegenstands berührt. Beugen Sie die Ellenbogen weiter und schieben Sie den Kopf nach vorne, bis sich die Brust zwischen Ihren Händen befindet. Dann führen Sie den Bewegungsablauf in umgekehrter Richtung aus und strecken die Arme wieder. Schieben Sie hierfür das Gesäß nach hinten und drücken Sie die Brust nach unten.

Wollen Sie einen Gang runterschalten? Verwenden Sie zuerst einen etwas höheren Gegenstand.

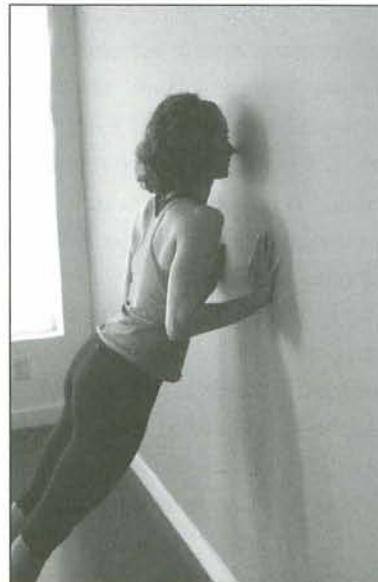
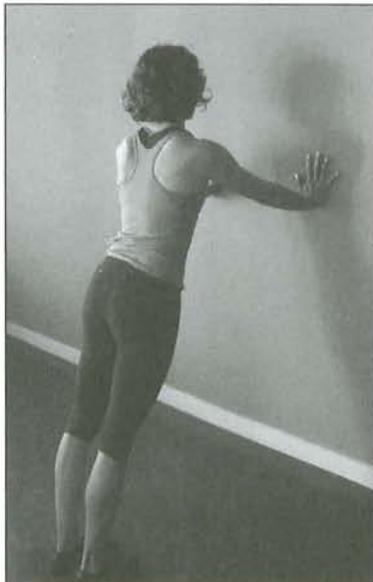


1. Liegestütz mit den Händen auf Brustbeinhöhe

Sie stehen einen guten Schritt entfernt vor einer Wand. Die Füße sind geschlossen, die Hände platzieren Sie etwas weiter als schulterbreit voneinander entfernt auf Brustbeinhöhe an der Wand. Jetzt sind Sie leicht vorgelehnt, der Körper bildet eine gerade Linie von Kopf bis Fuß, die Gesäßmuskulatur ist angespannt.

Beugen Sie Ihre Ellenbogen, bis Ihre Nase fast die Wand berührt und halten Sie dabei Gesäß und Körpermitte angespannt. In der Endposition

befindet sich der untere Teil der Brust zwischen Ihren Händen. Drücken Sie sich wieder von der Wand ab und strecken die Arme durch.



Wollen Sie einen Gang runterschalten? Wenn Sie etwas näher an die Wand herangehen, wird die Übung leichter.

2. Liegestütz mit den Händen auf Brustbeinhöhe und 2 Sekunden Pause

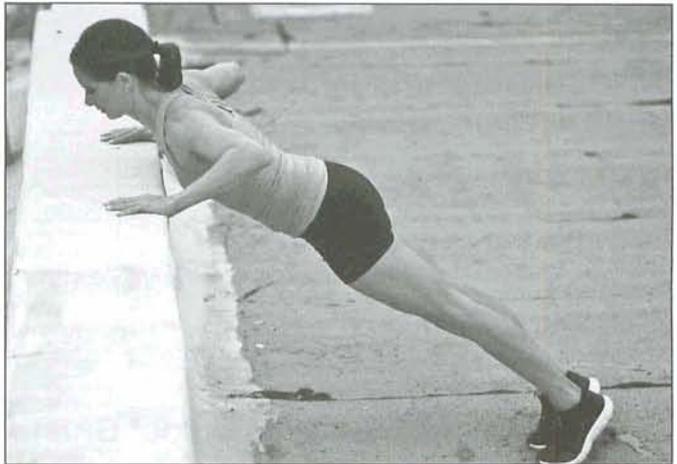
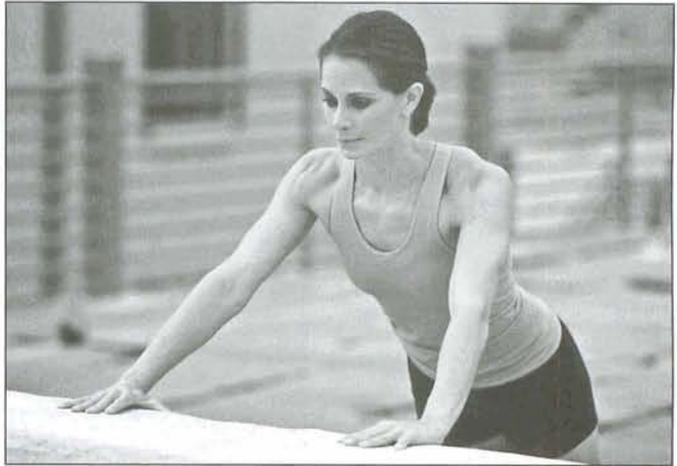
Wenn Ihre Nase fast die Wand berührt, halten Sie 2 Sekunden lang inne.

3. Liegestütz mit den Händen auf Hüfthöhe

Bei dieser Übung stützen Sie sich mit gestreckten Armen auf einem hüft-hohen Gegenstand wie einer Bank, einem Stuhl oder einer Treppenstufe ab. Die Füße sind geschlossen, die Hände etwas weiter als schulterbreit voneinander entfernt, der Körper bildet eine gerade Linie.

Halten Sie die Körpermitte stets angespannt, während Sie die Ellenbogen so weit beugen, bis die Nase fast den Gegenstand berührt, auf dem Sie sich abstützen. Drücken Sie sich dann wieder aus den Armen heraus hoch.

Wollen Sie einen Gang runterschalten? Beginnen Sie mit einem etwas höheren Gegenstand.



4. Liegestütz mit den Händen auf Hüfthöhe und 2 Sekunden Pause

Halten Sie die Endposition, in der Ihre Nase fast den Gegenstand berührt, auf dem Sie sich abstützen, 2 Sekunden lang.

5. Liegestütz mit engem Griff und den Händen auf Hüfthöhe

Diese Variante unterscheidet sich von Übung 3 nur dadurch, dass Sie die Hände nun nah beieinander platzieren und die Daumen sich berühren. Gehen Sie wieder so weit nach unten, bis Ihre Brust fast die Hände berührt.



Wollen Sie einen Gang runterschalten?

Beginnen Sie mit einem etwas höheren Gegenstand.

6. Liegestütz mit engem Griff, den Händen auf Hüfthöhe und 1 Sekunde Pause

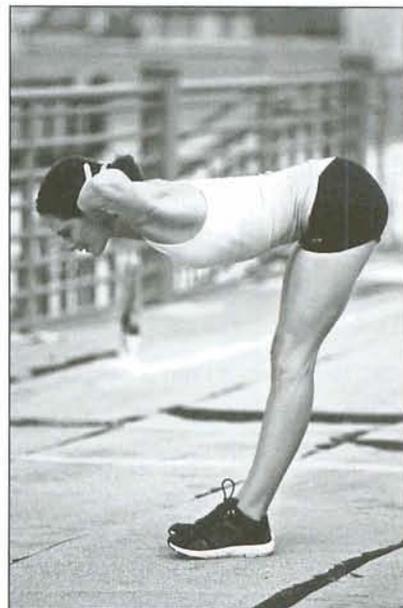
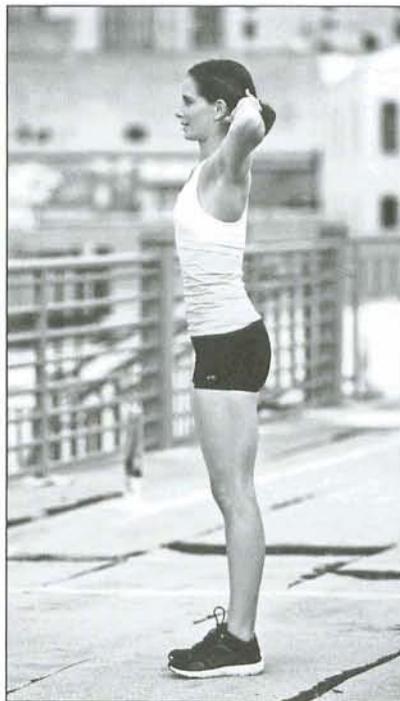
Wenn Ihre Brust fast die Hände berührt, halten Sie 1 Sekunde lang inne.

7. Liegestütz mit engem Griff, den Händen auf Hüfthöhe und 2 Sekunden Pause

Wenn Ihre Brust fast die Hände berührt, halten Sie 2 Sekunden lang inne.

1. Good Morning

Stellen Sie sich mit hüftbreit voneinander entfernten Füßen aufrecht hin und nehmen Sie die Hände hinter den Kopf. Nun beugen Sie sich aus der Hüfte heraus nach vorne und behalten dabei ein leichtes Hohlkreuz, indem Sie das Gesäß nach hinten strecken und die Brust nach unten drücken. Sie sollten eine leichte Spannung in der hinteren Oberschenkelmuskulatur und im unteren Rücken verspüren. Gehen Sie so



weit hinunter, wie Sie können, ohne den Rücken rund zu machen. Dann gehen Sie wieder hoch und strecken die Hüfte. Die ganze Bewegung erfolgt ausschließlich aus dem Hüftgelenk heraus.

Wollen Sie einen Gang runterschalten? Lassen Sie die Arme hängen oder legen Sie sie an die Hüfte, um die Übung zu vereinfachen.

2. Good Morning mit 1 Sekunde Pause

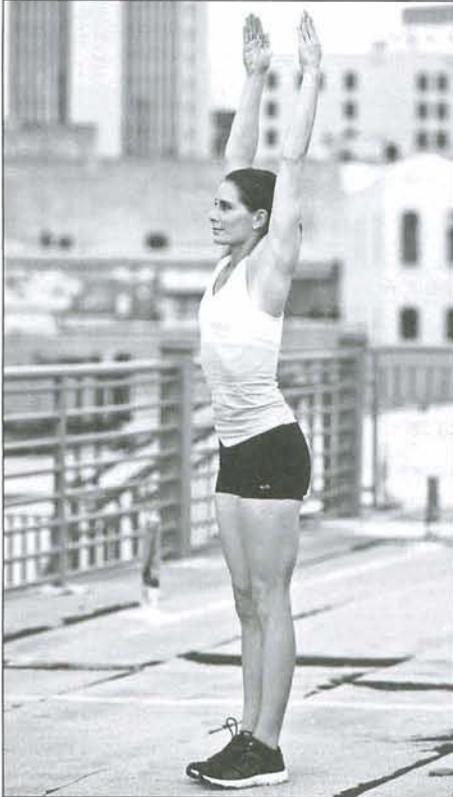
Wenn Sie am tiefstmöglichen Punkt angekommen sind und die Spannung in der Oberschenkelrückseite spüren, halten Sie 1 Sekunde lang inne.

3. Good Morning mit 2 Sekunden Pause

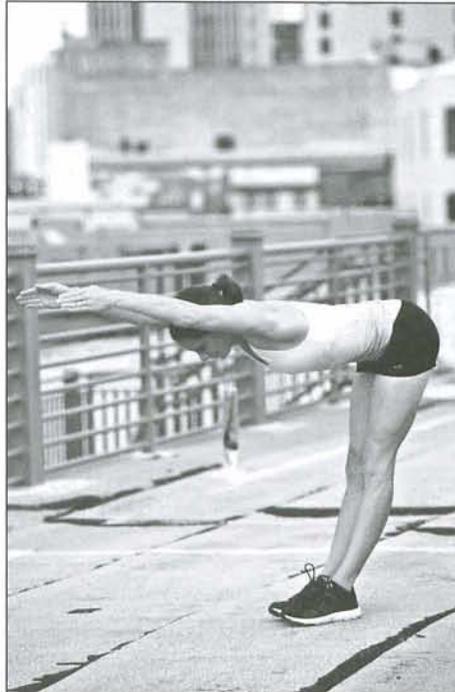
Wenn Sie am tiefstmöglichen Punkt angekommen sind und die Spannung in der Oberschenkelrückseite spüren, halten Sie 2 Sekunden lang inne.

4. Warrior

Diese Übung unterscheidet sich nur dadurch von Übung 1, dass Sie Ihre Arme jetzt in Verlängerung des Körpers nach oben ausstrecken. Die Handflächen zeigen zueinander, die Oberarme halten Sie dicht an den Ohren.



Wollen Sie einen Gang runterschalten? Wenn Sie die Ellenbogen etwas beugen, wird die Übung einfacher.



5. Warrior mit 1 Sekunde Pause

Wenn Sie am tiefstmöglichen Punkt angekommen sind und die Spannung in der Oberschenkelrückseite spüren, halten Sie 1 Sekunde lang inne.

6. Warrior mit 2 Sekunden Pause

Wenn Sie am tiefstmöglichen Punkt angekommen sind und die Spannung in der Oberschenkelrückseite spüren, halten Sie 2 Sekunden lang inne.

7. Hüftstrecken

Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Arme liegen gestreckt seitlich am Körper. Ihre Fersen ruhen auf einem kniehohen Gegenstand, zum Beispiel einem Stuhl oder einem Hocker. Die Knie sind im rechten Winkel gebeugt. Heben Sie jetzt aus der Kraft Ihrer Beine das Gesäß an, bis Oberschenkel und Rumpf einen leichten Auswärtsbogen bilden. Dann senken Sie die Hüfte wieder langsam und kontrolliert ab. Knie und Füße bleiben dabei stets dicht zusammen.



Wollen Sie einen Gang runterschalten? Wenn Sie die Hüfte etwas weniger hoch anheben, ist die Übung einfacher. Arbeiten Sie sich jedoch langsam, aber sicher vor, bis Sie es schaffen, dass Oberschenkel und Rumpf einen leichten Auswärtsbogen bilden.

8. Hüftstrecken mit 1 Sekunde Pause

Halten Sie die obere Position 1 Sekunde lang und spannen Sie die Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur an.

9. Hüftstrecken mit 2 Sekunden Pause

Halten Sie die obere Position 2 Sekunden lang und spannen Sie die Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur an.