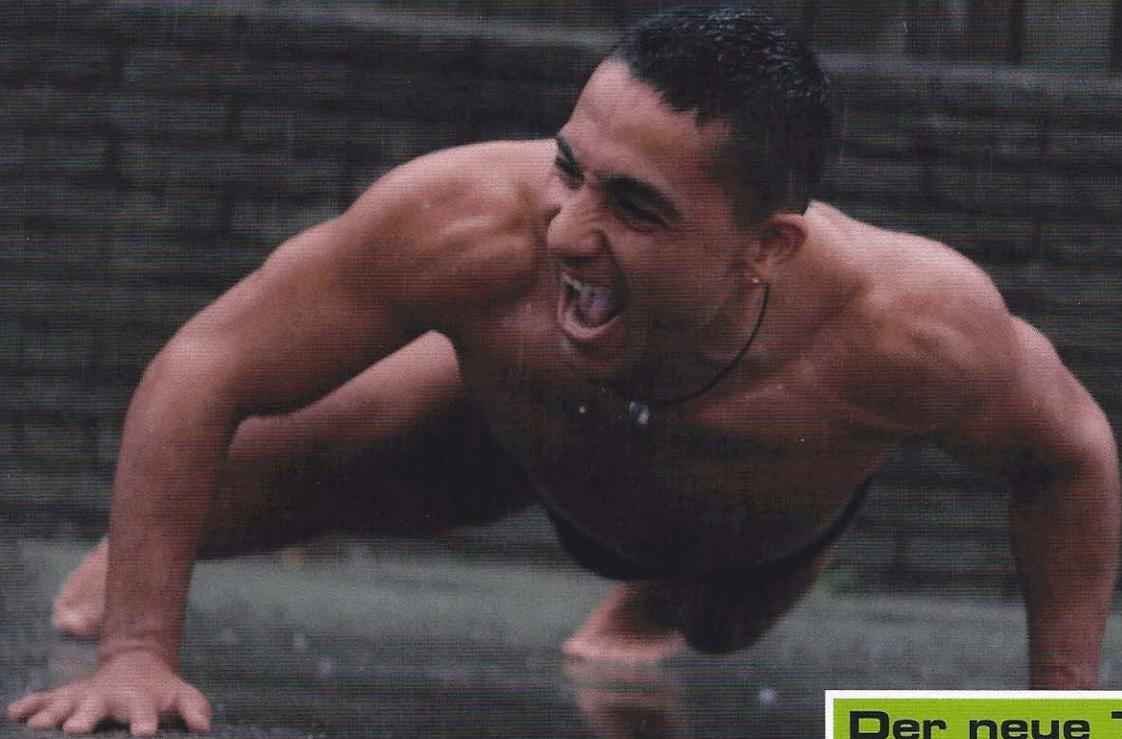


MARK LAUREN

MIT JOSHUA CLARK

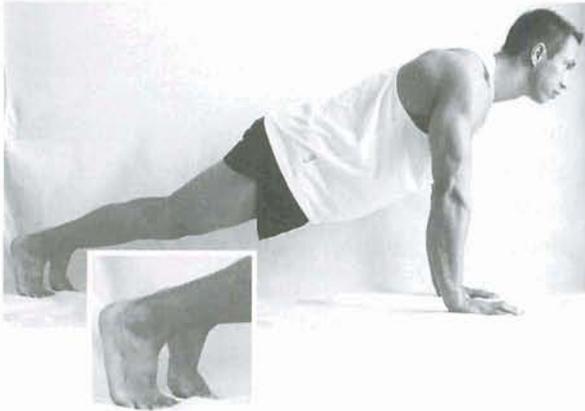
FIT OHNE GERÄTE

**TRAINIEREN MIT DEM
EIGENEN KÖRPERGEWICHT**



riva

**Der neue Trend
Bodyweight
Training**

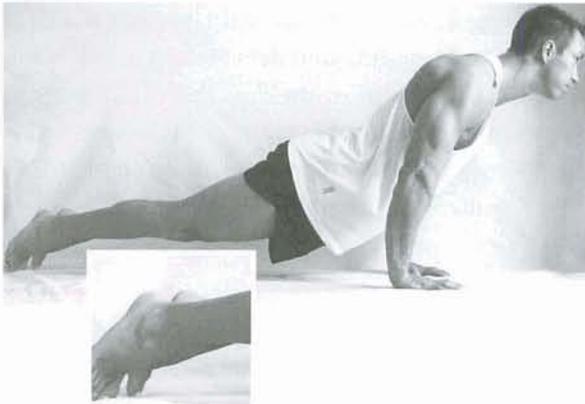


Schaukelstuhl

Pectoralis, Trizeps, Deltoideus, Core (1)

Starten Sie in der klassischen Liegestützposition. Der Körper bildet eine gerade Linie, die Arme sind gestreckt und die Handgelenke befinden sich direkt unter den Schultergelenken.

Schieben Sie sich nun aus den Zehen langsam für 15 bis 25 Zentimeter nach vorn, die Arme bleiben gestreckt. Kommen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition.



Wollen Sie einen Gang zulegen? Sie beginnen wieder in der klassischen Liegestützposition. Senken Sie Ihren Körper bis auf 15 Zentimeter über dem Boden ab, als wollten Sie einen Liegestütz machen. Jetzt schieben Sie sich aus dieser tiefsten Position abermals aus den Zehen heraus nach vorn, bleiben aber parallel zum Boden. Halten Sie so lange durch, wie Sie können, oder führen Sie einen Liegestütz aus, nachdem Sie wieder in der Ausgangsposition sind.



Bärenang

Deltoideus, Pectoralis, Trizeps, Trapezius, Core (1)

Setzen Sie Ihre Hände ungefähr 50 bis 80 Zentimeter vor sich auf dem Boden auf und fangen Sie an, auf Händen und Füßen vorwärts zu laufen. Haben Sie Spaß. Das ist eine gute Übung für Anfänger, weil sie viele Muskeln gleichzeitig trainiert. Sie werden es nach einiger Zeit spüren. Sie können diese Übung auch am Ende eines Workouts mit Druckübungen ausführen, um noch einmal den ganzen Oberkörper zu fordern.





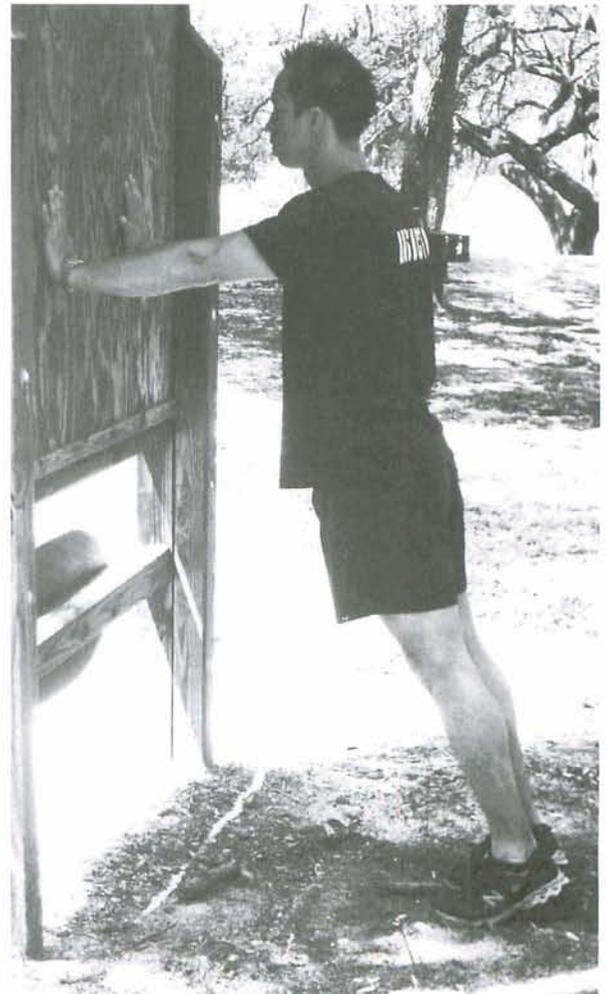
Wollen Sie einen Gang zulegen? Stellen Sie die Füße auf einem instabilen Untergrund, etwa einem Basketball, ab. Das kräftigt den Core und fordert zugleich die stabilisierenden Muskeln in den Armen stärker.

Wo auch immer Ihre Füße stehen, Sie können den Widerstand stets verstärken, indem Sie sich beispielsweise einen mit Büchern gefüllten Rucksack auf den Rücken schnallen.

Variante 1: Wenn Sie noch nicht bereit sind für den klassischen Liegestütz, können Sie die Hände auf einer erhöhten Fläche abstützen, etwa einen Tisch, die Armlehne eines Sofas, die Bettkante oder Sie stützen sich an einer Wand ab. Je höher die Fläche, desto einfacher ist die Ausführung. Beginnen Sie mit diesen Varianten, anstatt einfach die Knie abzusetzen, damit Sie die nötige Core-Kraft aufbauen können.

Variante 2: Um den Liegestütz noch etwas schwieriger zu gestalten, stellen Sie die Füße auf einer höheren Fläche ab. Das trainiert gezielter die Schultern. Je höher die Füße, desto schwieriger wird die Ausführung. Sie können dazu dicke Bücher, Ihren Couchtisch oder Ihr Bett nutzen.

Variante 3: Eine großartige Methode, um den unteren Rücken besser zu trainieren, ist es, wenn Sie nur ein Bein abgestellt lassen und das andere gestreckt über dem Boden halten, während Sie tief gehen. Sie können die Beine entweder nach jeder Wiederholung oder jedem Satz wechseln.



Liegestütz mit versetzten Händen

Pectoralis, Deltoideus, Trizeps, Core (1–3)



Die Übung wird wie ein klassischer Liegestütz ausgeführt, eine Hand wird jedoch etwa zwei Handbreit vor der normalen Position aufgestützt. Wechseln Sie nach jedem Satz die Handpositionen. Dieser Liegestütz ist eine gute Methode, unterschiedliche Anreize für Ihre Muskeln zu setzen.

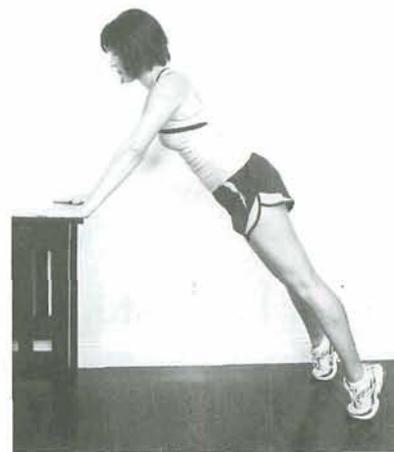


Variante: Platzieren Sie Ihre Füße oder Hände auf einer erhöhten Fläche, um die Übung unterschiedlich schwer zu gestalten.

Liegestütz mit Abstoßen

Pectoralis, Deltoideus, Trizeps (1–4)

Eine gute Übung zum Kraftaufbau! Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten Füßen vor eine erhöhte Fläche, beispielsweise einen stabilen Tisch, ein Kaminsims oder eine Fensterbank. Lassen Sie sich nach vorn fallen und fangen Sie sich mit den Händen auf der ebenen Fläche so ab, dass die ganze Handfläche die Unterlage berührt. Sinken Sie kontrolliert ab, bis Ihre Brust die Oberfläche berührt. Dann stoßen Sie sich kraftvoll wieder so ab, dass Sie wieder zum Stehen kommen, ohne den Oberkörper vorzubeugen.



Variante: Je niedriger die Fläche ist, desto stärker müssen Sie sich abstoßen und umso mehr Kraft entwickeln Sie.

Trizeps

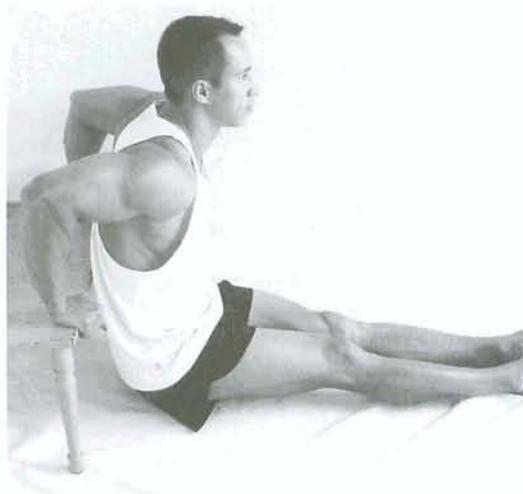
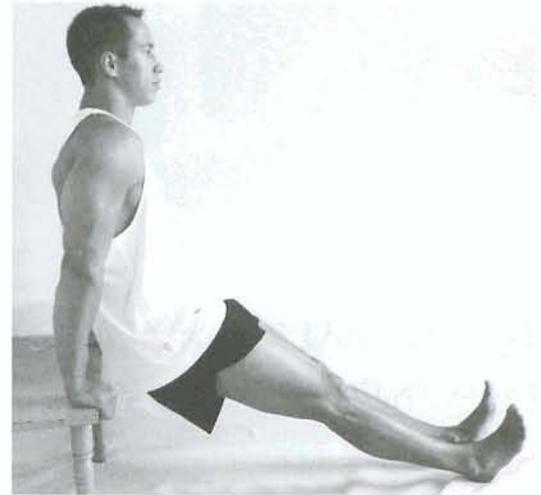
Ihr Trizeps macht etwa zwei Drittel der Oberarmmuskulatur aus, Ihr Bizeps den Rest. Egal, ob Sie ein Mann sind, der seine T-Shirt-Ärmel ausfüllen möchte,

oder eine Frau, die schlaffen Oberarmen vorbeugen will, oder irgendetwas dazwischen – wir haben die richtigen Rezepte dafür.

Trizepsdip mit Stuhl

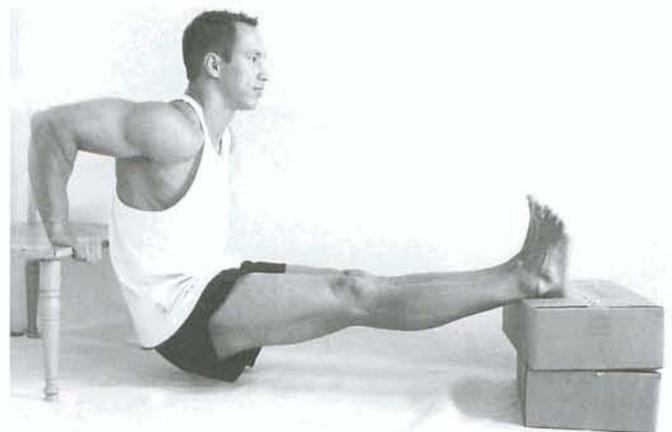
Trizeps (1–3)

Wählen Sie eine etwa knie- bis hüfthohe horizontale Fläche aus. Je niedriger diese ist, desto schwieriger wird die Übung. Die Mindesthöhe sollte kniehoch sein. Gut geeignet dafür sind ein Tisch, ein Stuhl, ein Bett oder die Armlehne eines Sofas. Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Gegenstand und setzen Sie Ihre Handflächen so auf der Kante ab, dass Sie diese mit den Fingern umgreifen können, Ihre Fingerknöchel zeigen also nach vorn. Wandern Sie nun mit den Füßen so weit nach vorn, bis die Beine gestreckt sind und Ihr Gesäß nur noch wenige Zentimeter von der Kante entfernt ist. Ihre Arme sind ebenfalls gestreckt, die Fersen aufgestellt. Beugen Sie nun die Ellbogen und senken Sie Ihren Körper so weit ab, bis die Oberarme parallel zum Boden sind. Ihr Trizeps wird dabei maximal gedehnt. Die Unterarme sollten senkrecht sein, Ihr Rücken ist nur noch wenige Zentimeter vom Gegenstand entfernt. Stemmen Sie sich dann wieder nach oben, bis Ihre Arme gestreckt sind.



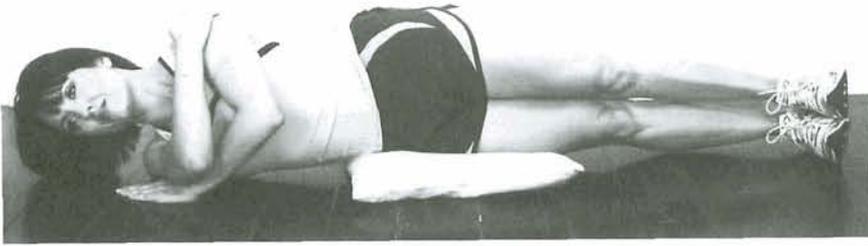
Variante: Sie können die Übung vereinfachen, indem Sie die Beine gebeugt aufstellen, sodass die gesamte Fußsohle den Boden berührt.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Wenn Sie Ihre Fersen auf einen Stuhl, eine Kiste, ein Bett, einen Tisch oder eine andere Oberfläche aufsetzen, erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad. Zusätzlich können Sie auch Gewichte auf Ihren Oberschenkeln ablegen.



Seitlicher Trizepsstrecker

Trizeps und zu einem geringeren Teil schräge Bauchmuskeln (3)



Legen Sie sich auf Ihre rechte Seite, sodass Ihr Körper eine gerade Linie bildet, das Becken ist senkrecht. Wenn Ihr Fußboden sehr hart ist, legen Sie ein Kissen oder ein gefaltetes Handtuch unter die Hüfte. Greifen Sie jetzt mit der rechten Hand zur linken Schulter und setzen Sie die linke Hand unter dem rechten Oberarm auf dem Boden ab, die Finger zeigen dabei in Richtung Kopf.

Drücken Sie nun Ihren Oberkörper so weit nach oben, bis Ihr linker Arm gestreckt und Ihr Oberkörper bis zur Hüfte angehoben ist. Dann senken Sie sich langsam und kontrolliert wieder ab in die Ausgangsposition. Wechseln Sie nach einem Satz die Seite.

Krebsgang

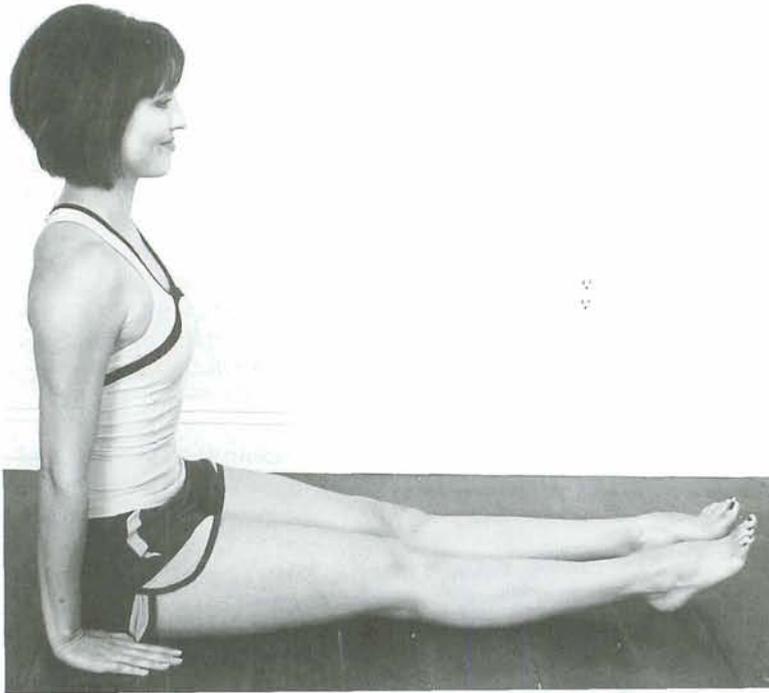
Trainiert fast die gesamte Körperrückseite, besonders den Trizeps (1)

Setzen Sie sich auf den Boden und stellen Sie die Beine angewinkelt auf. Platzieren Sie die Hände auf Schulterhöhe seitlich neben dem Oberkörper und heben Sie das Gesäß. Ihr Oberkörper ist dabei leicht nach hinten geneigt. Beginnen Sie nun, sich wie ein Krebs vorwärts oder rückwärts zu bewegen. Haben Sie Spaß an dieser Bewegung und achten Sie darauf, dass Ihr Gesäß knapp über dem Boden bleibt.

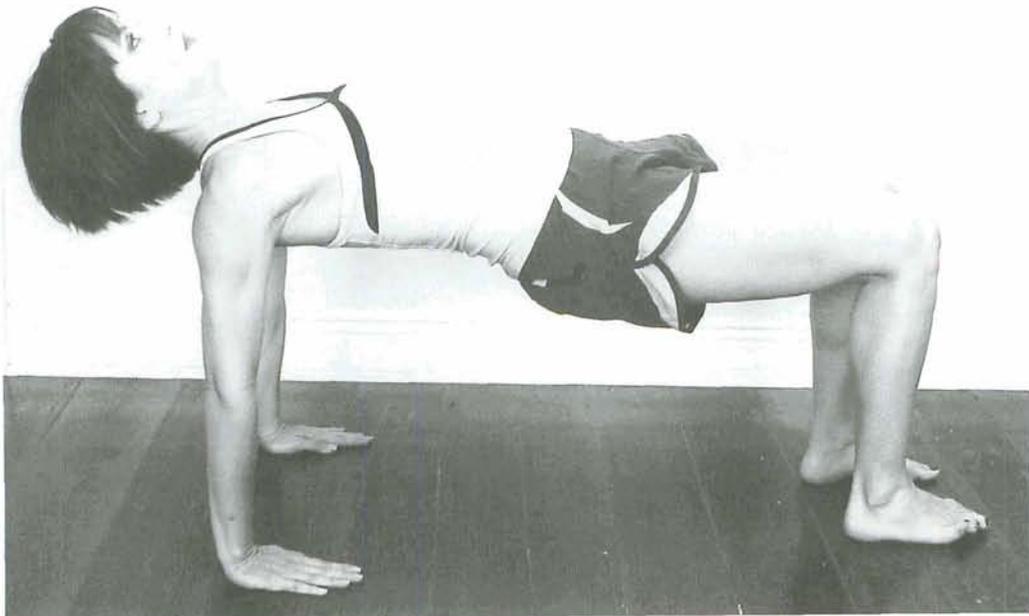


Hüftheber

Trizeps, Deltoideus, Gesäß und Beinrückseite (2)

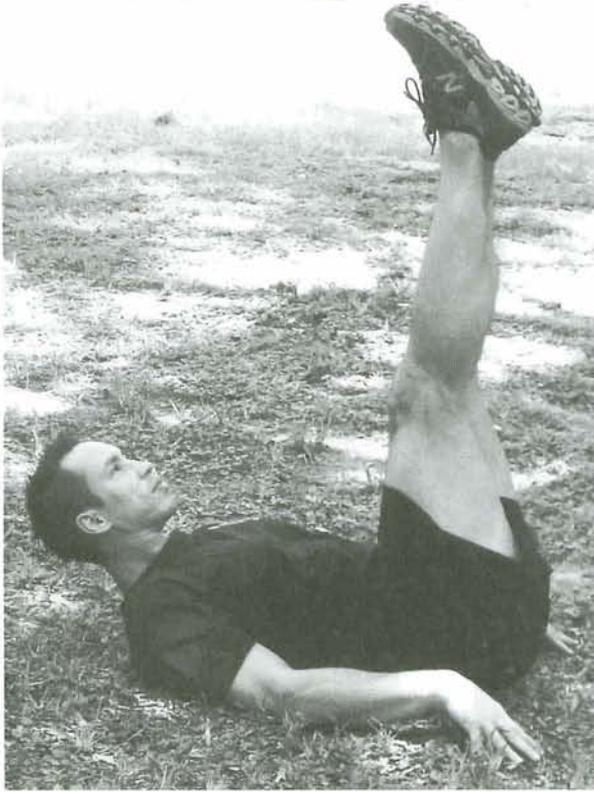


Setzen Sie sich mit geradem Rücken und gestreckten Beinen auf den Boden. Platzieren Sie die Hände links und rechts neben Ihrem Gesäß, sodass die Finger nach vorn zeigen. Halten Sie die Arme gestreckt und heben Sie nun Ihr Gesäß so weit an, dass nur noch die Handflächen und die Fußsohlen den Boden berühren. Ihre Knie sind im 90-Grad-Winkel gebeugt und direkt über der Ferse. Ihr Körper bildet von den Schultern über die Hüften bis zu den Oberschenkeln eine gerade Linie. Lassen Sie den Kopf so weit nach hinten sinken, bis Ihr Blick zur Decke gerichtet ist. Spannen Sie die Gesäßmuskeln fest an. Halten Sie diese Position für drei Sekunden, bevor Sie sich langsam wieder in die Ausgangsposition absenken.



Unterbauchtrainer

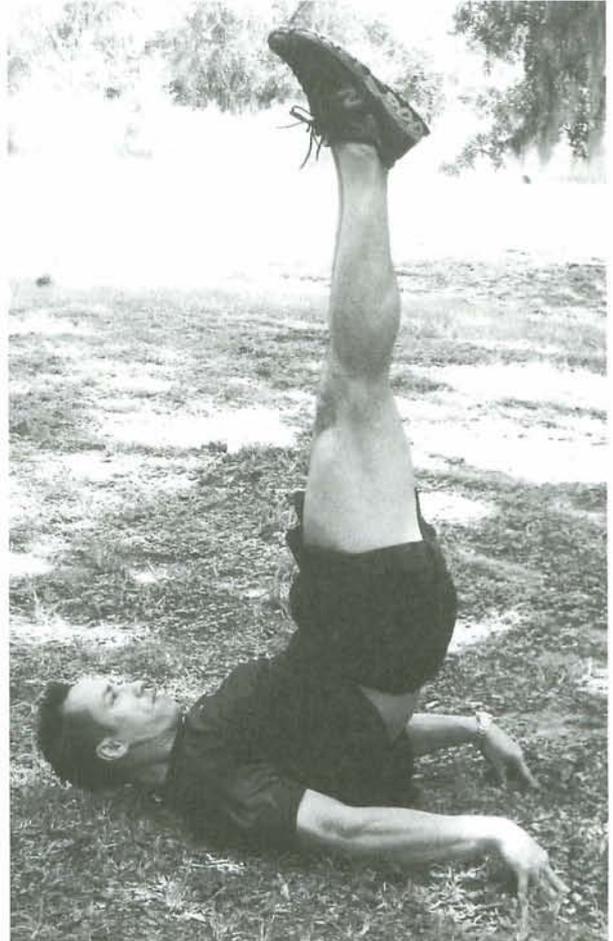
Untere Bauchmuskeln, Trizeps (3–4)



Nehmen Sie die Rückenlage ein und legen Sie die Arme seitlich eng am Körper ab. Pressen Sie die Fingerspitzen fest in den Boden. Strecken Sie nun die Beine senkrecht nach oben.

Spannen Sie jetzt die Bauchmuskeln fest an und nutzen Sie ebenfalls die Kraft in den Armen, um die Hüften vom Boden abzuheben, und zwar so hoch, wie Sie können. Die Beine bleiben in der senkrechten Position. Lassen Sie dann die Hüften wieder langsam und kontrolliert zum Boden sinken.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Halten Sie Ihre Hüften für drei Sekunden in der höchsten Position, bevor Sie sie wieder absenken.



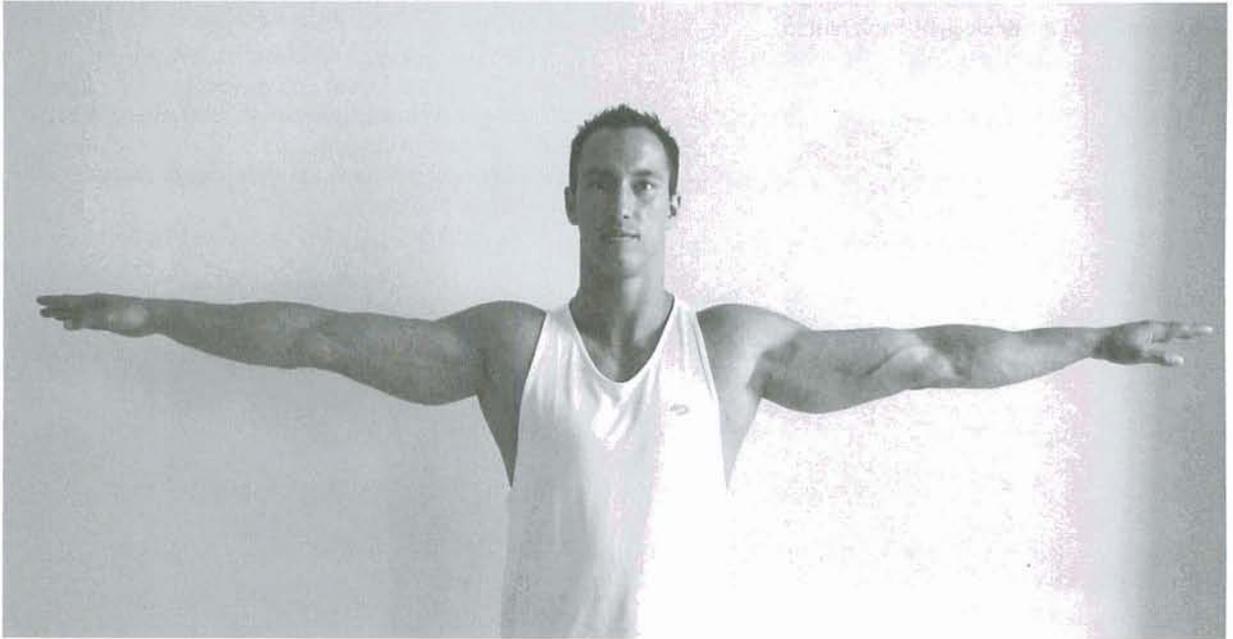
Schultern

Der Schultergürtel besteht hauptsächlich aus dem Trapezmuskel und den drei Anteilen des Deltamuskels, dem hinteren, seitlichen und vorderen Anteil. Nur

wenn alle drei Anteile des Deltamuskels trainiert werden, bauen Sie starke, runde Schultern auf.

Armrotation

Deltoideus (1)



Eine tolle Übung, um die Schultern vor oder nach den intensiveren Übungen aufzuwärmen oder abzukühlen. Armrotationen sind besonders dann geeignet, wenn man nach einer Verletzung oder im Alter gerade wieder mit dem Training beginnt. Ich habe allerdings mit meinen Rekruten auch schon ein paar heftige Workouts durchgeführt, bei denen sie diese Übung so lange machen mussten, bis sie völlig fertig waren. Stellen Sie sich aufrecht hin, strecken Sie die Arme seitlich aus und machen Sie kleine oder große Kreise. Zuerst kreisen Sie zehnmal in die eine, dann in die andere Richtung.

Variante 1: Trainieren Sie den vorderen Anteil des Deltamuskels, indem Sie die Arme nach vorn ausstrecken und kreisen.

Variante 2: Beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorn, strecken Sie die Arme seitlich aus und machen Sie kleine Hoch- und Tiefbewegungen. So trainieren Sie den hinteren Anteil stärker.

Variante 3: Trainieren Sie alle Anteile, indem Sie die Arme nach oben strecken und Kreise ziehen.

Überkopfpresse

Deltoideus, Trapezius, Trizeps (1–4)

Ich gebe zu, das hier ist keine Übung mit dem Körpergewicht, aber man kann sie ganz einfach mit Haushaltsgegenständen ausführen.

Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten Füßen aufrecht hin und halten Sie einen schweren Gegenstand, beispielsweise einen gefüllten Rucksack oder eine volle Kiste, mit angewinkelten Armen vor der Brust. Sie können auch einen Stuhl benutzen, den Sie an den Lehnen festhalten. Je instabiler das Gewicht, desto mehr müssen Ihre Muskeln arbeiten. Das Gewicht verändert die Intensität der Übung.

Spannen Sie die Bauchmuskeln an, halten Sie den Rücken gerade und richten Sie Ihren Blick nach vorn. Jetzt stemmen Sie den Gegenstand senkrecht vor Ihrer Brust nach oben, bis Ihre Arme über Kopf durchgestreckt sind.

Am höchsten Punkt ziehen Sie zusätzlich Ihre Schultern so hoch wie möglich und halten die Kontraktion für ein bis zwei Sekunden. Dann senken Sie den Gegenstand kontrolliert wieder vor Ihrer Brust ab.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Probieren Sie die Überkopfpresse, während Sie tief in die Knie gehen, einen Ausfallschritt nach vorn oder hinten machen oder eine Kniebeuge im Ausfallschritt (Seite 132) vollführen.



»Daumen hoch«

Hinterer Anteil des Deltoideus, unterer Rücken (2–3)



Wollen Sie einen Gang zulegen? Versuchen Sie, Ihre Arme so lange wie möglich in der höchsten Position zu halten, entspannen Sie anschließend für 15 Sekunden und wiederholen Sie.

Nehmen Sie die Bauchlage ein. Ihre Füße sind hüftbreit geöffnet, die Fußspitzen aufgestellt. Strecken Sie die Arme seitlich aus und ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten, die Daumen zeigen nach oben.

Heben Sie nun die Schultern und den Kopf vom Boden an und ziehen Sie die gestreckten Arme so weit wie möglich nach oben. Dabei nähern sich Ihre Schulterblätter an. Halten Sie die Arme in der höchsten Position für drei Sekunden und ziehen Sie die Schultern noch weiter nach hinten oben.

Senken Sie dann die Arme wieder bis knapp über dem Boden ab. Absolvieren Sie so viele Wiederholungen wie möglich.

Türziehen

Latissimus, Bizeps, Unterarm, hinterer Anteil des Deltoideus (1–4)

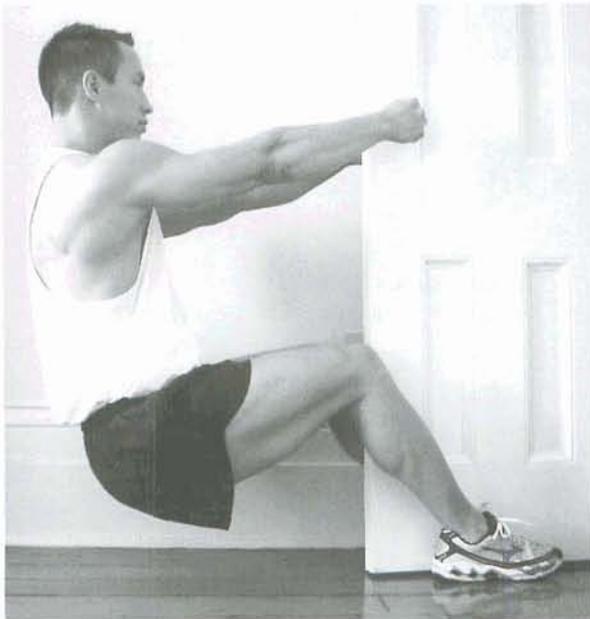
Die beste Übung für Bizeps und Rückenmuskeln. Ich zeige Ihnen hier die unterschiedlichsten Varianten, damit Sie den Schwerpunkt auf verschiedene Muskeln legen und die Intensität jederzeit verändern können. Aber erst einmal zu den Grundlagen:

Stellen Sie sich ans Ende vor eine geöffnete Tür und greifen Sie mit jeder Hand einen Türgriff an der Innen- und Außenseite.

Stellen Sie die Füße rechts und links der Tür ab, sodass sie zwischen Ihren Beinen eingeklemmt ist. Ihre Fersen sollten unterhalb der Türgriffe platziert sein, damit Sie sich gut festhalten können. Eine gute Bodenhaftung ist hier besonders wichtig, also tragen Sie lieber Schuhe bei dieser Übung.

Nun lehnen Sie sich so weit zurück, bis die Arme gestreckt sind. Gleichzeitig beugen Sie die Knie und strecken das Gesäß nach hinten, damit Ihre Wirbelsäule aufgerichtet ist. Ober- und Unterschenkel sowie Oberkörper und Oberschenkel bilden einen rechten Winkel zueinander. Ihre gesamte Fußsohle bleibt fest auf dem Boden.

Ziehen Sie jetzt die Brust nach vorn oben, bis sie die Tür berührt. Sie sind nun so aufgerichtet, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen wollen. Versuchen Sie, die Schulterblätter zusammenzuziehen. Lassen Sie sich anschließend in einer kontrollierten Bewegung wieder nach hinten unten sinken. Am tiefsten Punkt der Bewegung strecken Sie die Arme und ziehen die Schulterblätter so weit wie möglich auseinander. Behalten Sie den 90-Grad-Winkel zwischen Oberschenkeln und Oberkörper während der gesamten Übung bei. Wenn Sie während des Hochziehens die Ellbogen nah am Oberkörper halten und die Schulterblätter am höchsten Punkt der Bewegung fest zusammenziehen, am tiefsten Punkt weit auseinanderziehen, trainieren Sie verstärkt den Rücken. Wenn Sie die Brust zu den Händen ziehen, werden der obere Rücken, die hinteren Anteile des Deltoideus sowie der Bizeps trainiert. Ziehen Sie den Bauch zu den Händen, liegt der Fokus auf dem unteren Rücken.

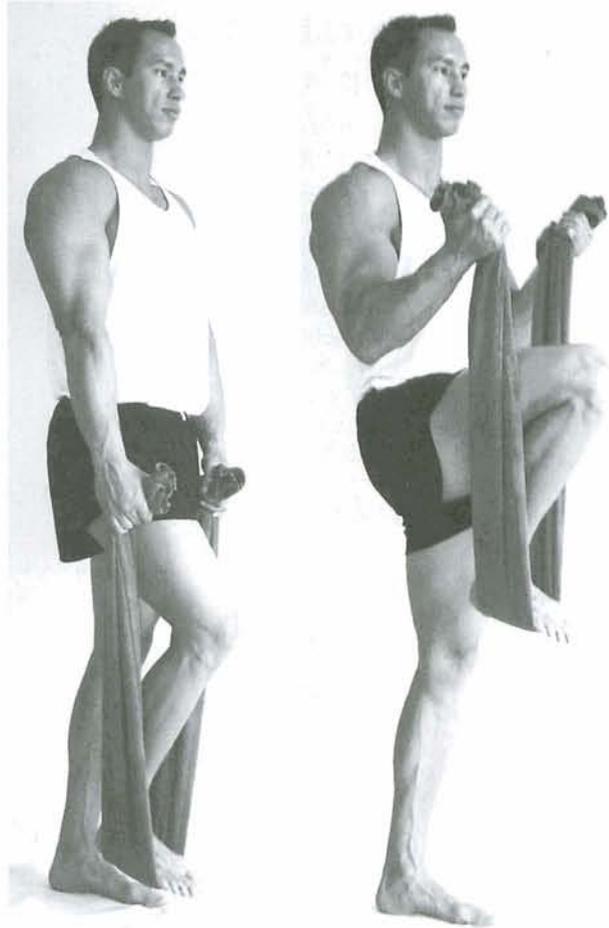


Curl mit Handtuch

Bizeps, Unterarme (2–4)

Diese Übung ist so einfach wie effektiv. Sie arbeiten nicht mit Gewichten, sondern sorgen während der Übung mit Ihren Armen für den perfekten Widerstand.

Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand, um das Gleichgewicht zu halten. Fassen Sie mit beiden Händen je ein Ende eines Bade- oder Strandhandtuchs und stellen Sie ein Bein in die Schlinge. Ziehen Sie nun gegen den Widerstand des Beins das Handtuch mit den Armen nach oben, bis der Ober- zum Unterarm etwa einen 30-Grad-Winkel bildet. Das Hochziehen sollte fünf Sekunden dauern – zählen Sie mit. In weiteren fünf Sekunden führen Sie die Arme wieder gegen den Widerstand des Beins, indem Sie fester in das Handtuch drücken, nach unten. Es sollten sich dabei nur Ihre Unterarme sowie das Bein in der Schlinge beugen und strecken. Ihre Oberarme bleiben eng am Körper, der Rücken ist während der Bewegung stets gerade, Ihr Blick nach vorn gerichtet.



Absolvieren Sie nur fünf Wiederholungen, egal wie stark Sie sind, solange Sie bei diesen Übungen wirklich alles geben. Vielleicht benötigen Sie auch ein paar Sätze, bis Sie sich daran gewöhnen, Widerstand gegen den eigenen Körper zu leisten. Natürlich sind Ihre Beine stärker als Ihr Bizeps. Ziehen Sie das Handtuch einfach so stark nach oben, wie Sie können, als ob Sie es zerreißen wollten! (Keine Sorge, das passiert nicht.) Dabei bewegen Sie Ihr Bein langsam hoch und wieder tief.

Variante: Führen Sie die Übung einhändig aus.

richtung und Stabilisierung zuständig sind. Zu dieser Muskelgruppe gehört auch der breite Rückenmuskel (*Latissimus dorsi*). Gezielt wird der Rückenstrecker nochmals bei den Core-Übungen ab Seite 141 gefordert.

Ergänzend zeige ich Ihnen Übungen, die die Explosivkraft trainieren, wie Sternsprung und Iron Mike. Zudem erfahren Sie, wie die Übungen für die Oberschenkel variiert werden können, um die unterschiedlichen Muskeln des Quadrizeps zu trainieren und so die Beine bewusst zu formen. Am Ende dieser Serie finden Sie die effektivsten Übungen für die Wadenmuskeln.

Gesäß- und Hüftmuskeln

Zahlreiche Muskelgruppen an Gesäß und Hüfte sowie das Hüftgelenk ermöglichen es uns, damit wir uns aufrichten und das Bein in sämtliche Richtungen bewegen können. Dabei wird von der Hüftbeugung (Flexion), der Hüftstreckung (Extension), der Abspreiz- (Abduktion) und Anziehbewegung (Adduktion) sowie von der Rotation nach innen und außen gesprochen. Der Einfachheit halber werden bei den Übungen die nachfolgende Muskelgruppen als »Gesäß« und »Hüftbeuger« bezeichnet, wobei je nach Bewegung auch die Ab- und Adduktoren mittrainiert werden.

Good Morning

Gesäß, Ischiocrurale Gruppe, unterer Rücken (1)

Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten Füßen aufrecht hin, die Fußspitzen zeigen nach vorn. Legen Sie die Fingerspitzen seitlich am Kopf, direkt hinter den Ohren an.

Beugen Sie sich nun aus der Taille heraus so weit wie möglich nach vorn (maximal in die Waagerechte) und halten Sie dabei den Rücken vollkommen gerade. Die Beine sollten nicht ganz gestreckt sein, lassen Sie Ihre Knie nicht einrasten. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Schultern nicht nach vorn fallen lassen, sondern ziehen Sie sie nach hinten unten, sodass sich das Brustbein hebt. Schieben Sie das Gesäß nach hinten, während Sie sich nach vorn beugen. Jetzt sollten Sie eine intensive Dehnung auf der Beinrückseite spüren. Kommen Sie langsam und mit geradem Rücken wieder in die Ausgangsposition zurück.

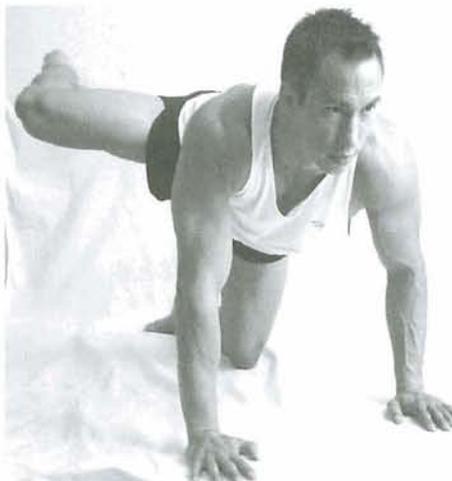


Dirty Dog

Gesäß, unterer Rücken, Hüftbeuger (1)

Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Die Hände sind direkt unter den Schultern, die Knie direkt unter den Hüften platziert. Der Rücken ist gerade. Strecken Sie die Fußspitzen aus, sodass der Fußrist den Boden berührt. Drehen Sie nun Ihr rechtes Bein angewinkelt zur Seite aus und ziehen Sie es so hoch wie möglich. Halten Sie die höchste Position und spannen Sie die Gesäßmus-

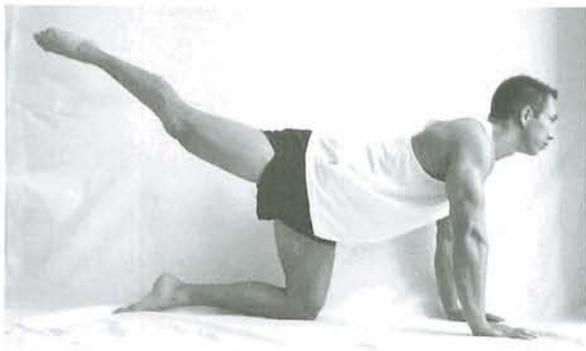
keln drei Sekunden lang an. Jetzt wissen Sie, wo der Name der Übung herkommt. Halten Sie die Hüften während der ganzen Übung stabil und auf gleicher Höhe, es bewegt sich nur das Bein. Widerstehen Sie dem Drang, das Knie stärker zu beugen, behalten Sie einen 90-Grad-Winkel bei. Setzen Sie dann das Bein wieder ab und wechseln Sie die Seite.



Wollen Sie einen Gang zulegen? Absolvieren Sie pro Seite so viele Wiederholungen wie möglich und wechseln Sie erst dann die Seite.

Maultiertritt

Ischiocrurale Gruppe, Gesäß, unterer Rücken (1)



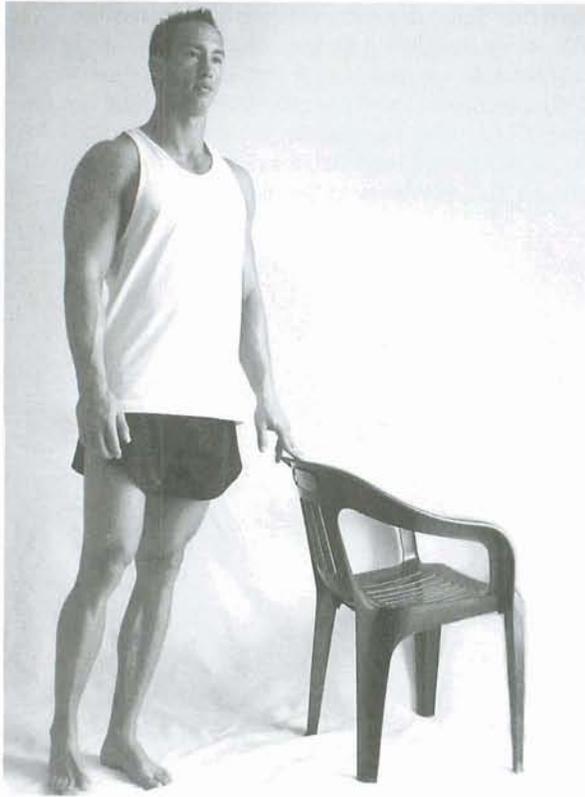
Nehmen Sie dieselbe Ausgangsposition wie beim Dirty Dog ein, den Vierfüßlerstand.

Strecken Sie nun das rechte Bein nach hinten aus und ziehen Sie es so hoch wie möglich. Halten Sie die Hüften dabei stabil und waagrecht. Bleiben Sie in der höchsten Position für fünf Sekunden, dann kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Seite.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Führen Sie so viele Wiederholungen wie möglich aus, bis Ihre Muskeln brennen. Wechseln Sie erst dann die Seite.

Seitliches Beinheben im Stehen

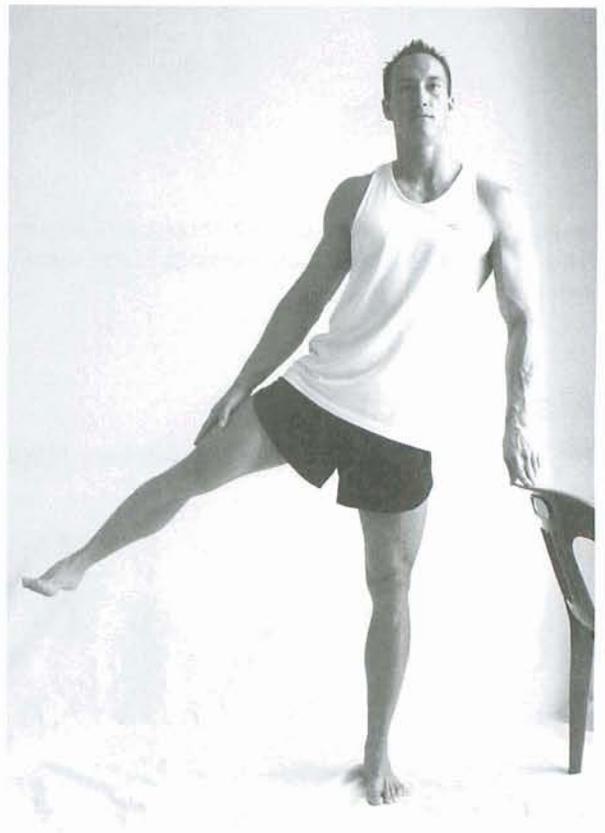
Gesäß, Hüftbeuger, unterer Rücken (1)



Achten Sie darauf, dass das Standbein leicht gebeugt ist und Schultern und Hüften stabil, gleich hoch und nach vorn gerichtet sind. Strecken Sie am höchsten Punkt der Bewegung nicht das Gesäß nach hinten, sondern bleiben Sie immer aufrecht stehen.

Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Füßen aufrecht hin, die Fußspitzen zeigen nach vorn. Für diese Übung können Sie sich leicht an einer Stuhllehne oder Tischkante festhalten, um das Gleichgewicht zu wahren.

Heben Sie nun langsam und kontrolliert das rechte Bein zur Seite an und halten Sie Hüften, Knie und Fußknöchel in einer Linie. Der Fuß ist dabei geflext, das heißt, die Zehenspitzen sind angezogen. Das Bein sollte etwa im 45-Grad-Winkel angehoben sein oder so hoch, dass Ihr Oberkörper noch aufrecht bleibt und sich nicht zur Seite neigt. Dann spannen Sie für zwei Sekunden die Gesäßmuskeln an. Senken Sie anschließend das Bein langsam, ohne die Gesäßmuskeln zu entspannen, wieder ab.



Bein-Curl im Stehen

Gesäß, Ischiocrurale Gruppe (1)

Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Füßen aufrecht hin, die Fußspitzen zeigen nach vorn. Für diese Übung können Sie sich leicht an einer Stuhllehne oder Tischkante festhalten, um das Gleichgewicht zu wahren.

Heben Sie das linke Bein so weit wie möglich nach hinten an, beugen Sie dann das Knie und bringen Sie die Ferse so nah es geht zum Gesäß. Halten Sie die Posi-

tion für drei Sekunden, spannen Sie die Bein- und Gesäßmuskeln an und setzen Sie das Bein wieder ab. Führen Sie einen kompletten Satz aus, bevor Sie die Seite wechseln.



Rumänisches Kreuzheben auf einem Bein

Ischiocrurale Gruppe, unterer Rücken, Balance (2)

Stellen Sie sich mit geschlossenen Füßen aufrecht hin. Ihr Rücken ist möglichst gerade, die Arme hängen locker herab, der Blick ist nach vorn gerichtet.

Beugen Sie sich nun mit geradem Rücken nach vorn und führen Sie den gestreckten rechten Arm tief, bis die Fingerspitzen auf der Innenseite des linken Fußes den Boden berühren. Dabei strecken Sie zugleich das rechte Bein nach hinten aus, sodass Bein und Oberkörper eine Linie bilden. Das Standbein ist gestreckt, das Knie sollte jedoch nicht ganz einrasten.



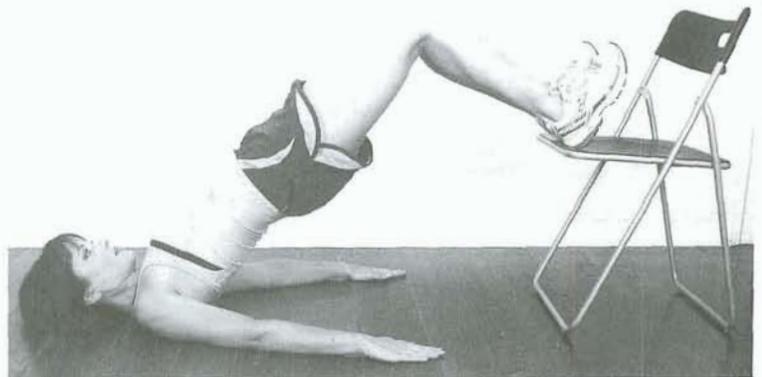
Hüftstrecker

Gesäß, Ischiocrurale Gruppe, unterer Rücken (2-3)

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Fersen auf einen Stuhl. Ihre Beine sind im 90-Grad-Winkel gebeugt, die Arme liegen seitlich eng am Körper mit den Handflächen zum Boden.

Schieben Sie nun mit der Kraft Ihrer Beine die Hüften so hoch wie möglich. Ihre Oberschenkel sollten eine

gerade Linie mit dem Oberkörper bilden. Halten Sie die höchste Position für zwei Sekunden und spannen Sie die Muskeln an Gesäß und Beinrückseite fest an. Dann senken Sie die Hüften langsam wieder zurück in die Ausgangsposition.



Wollen Sie einen Gang zulegen?
Strecken Sie am höchsten Punkt ein Bein nach oben.

König der Trottel

Waden, Quadrizeps, Ischiocrurale Gruppe, Hüftbeuger, Balance (1–4)

Stellen Sie sich auf ein Bein und schließen Sie die Augen. Das war's. Ernsthaft. Finden Sie das lustig? Versuchen Sie mal, wie lange Sie so stehen bleiben kön-

nen. Das ist ein guter Gag für eine Party: Wetten Sie mit jemandem, dass er es nicht schafft, für eine Minute so zu stehen.



Wollen Sie einen Gang zulegen? Sobald Sie eine Minute lang problemlos stehen können, machen Sie die Übung mit offenen Augen und legen Ihren Kopf zurück in den Nacken, sodass Sie zur Decke blicken. Wenn Sie auch das eine Minute lang schaffen, schließen Sie in dieser Position die Augen.

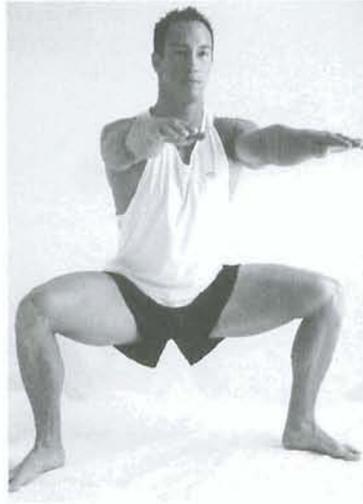
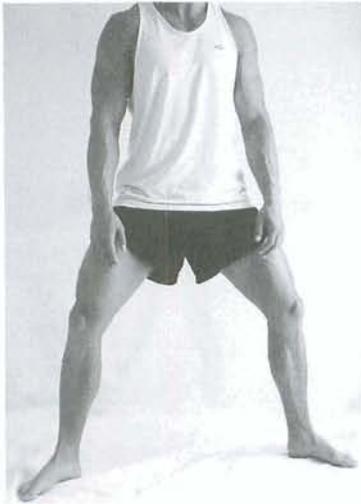
Als Nächstes stellen Sie sich auf ein dickes Kissen oder eine andere weiche Unterlage, legen den Kopf in den Nacken und schließen wieder die Augen. Und wenn Sie das beherrschen, versuchen Sie, auf einer runden Oberfläche, etwa einem Holzsech, zu balancieren!

Sumo-Kniebeuge

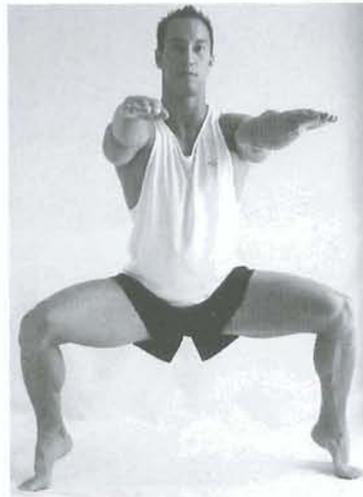
Ischiocrurale Gruppe, Quadrizeps, Gesäß (1)

Stellen Sie sich mit weit gegrätschten Beinen aufrecht hin. Die Fußspitzen zeigen etwa im 30-Grad-Winkel nach außen. Halten Sie den Rücken gerade und richten Sie den Blick nach vorn. Jetzt strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe nach vorn aus und beugen die Beine so weit, bis Ihre Oberschenkel parallel zum Boden sind.

Drücken Sie sich anschließend wieder hoch in die Ausgangsposition und spannen Sie während des Hochgehens Ihre Gesäßmuskeln fest an. Halten Sie die Spannung am höchsten Punkt für ein paar Sekunden. Lassen Sie Ihre Knie nicht einrasten, wenn Sie wieder in der Ausgangsposition sind.



Variante: Versuchen Sie die Sumo-Kniebeuge, indem Sie die Fersen so weit wie möglich anheben.



Strandschere

Abduktoren, Obliquen (1–3)



Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf die linke Seite und stützen Sie den Kopf mit dem linken Arm ab. Die andere Hand stützen Sie vor Ihrer Brust auf. Heben Sie dann Ihr rechtes Bein so hoch wie möglich an und halten Sie es gestreckt für drei Sekunden in der höchsten Position. Dann senken Sie es wieder ab, ohne es jedoch abzulegen, und wiederholen die Übung. Führen Sie so viele Wiederholungen wie möglich aus und wechseln Sie dann die Seite.



Wollen Sie wirklich einen Gang zulegen? Statt den Kopf abzustützen, gehen Sie in den Unterarmstütz und heben Sie die Hüften an. Ihr gesamter Körper bildet nun vom Kopf bis zu den Füßen eine gerade Linie. Diese Übung ist effektiver als die Basisvariante, weil alle Core-Muskeln trainiert werden, insbesondere die seitlichen Bauchmuskeln.

Seitliches Hüftheben

Trainiert jeden Muskel von den Schultern bis zu den Fußspitzen, insbesondere die Obliquen und Interkostalmuskeln (3)

Legen Sie sich auf die rechte Seite und stützen Sie den rechten Ellbogen direkt unter der Schulter auf. Der Unterarm ist auf dem Boden und zeigt in Blickrichtung. Die Beine liegen übereinander. Stützen Sie die linke Hand in die Hüfte. Jetzt heben Sie das Becken vom Boden ab, sodass der Körper von Kopf bis Fuß eine gerade Linie bildet. Achten

Sie darauf, dass das Becken senkrecht steht und die linke Hüfte nicht nach hinten kippt. Senken Sie nun das Becken wieder langsam in Richtung Boden ab, ohne die rechte Hüfte abzusetzen. Führen Sie zehn Wiederholungen aus und wechseln Sie dann die Seite.



Variante 1: Falls Sie das Becken noch nicht mit gestreckten Beinen anheben können, winkeln Sie die Beine nach hinten an und legen Sie die Knie übereinander auf dem Boden ab, sodass Oberschenkel und Oberkörper mit den Hüften eine Linie bilden.

Variante 2: Die Übung wird schwieriger, wenn Sie sich statt auf dem Unterarm auf der Hand abstützen.



Wollen Sie einen Gang zulegen? Halten Sie die höchste Position so lange wie möglich. Versuchen Sie es eine Minute lang. Sobald Sie das schaffen, lösen Sie das obere Bein vom unteren und halten es gestreckt oben. Sie können die Übung noch schwieriger gestalten und die schrägen Bauchmuskeln so richtig fordern, wenn Sie in der höchsten Position zusätzlich mit dem Becken so lange wie möglich leicht auf und ab wippen.