

1

Tipp:  
Du kannst das Handtuch in einem weiteren Schritt auch senkrecht nach oben und unten ziehen.

## Starke Schultern! **Isometric Shoulder Pull**

Diese isometrische Übung beansprucht deine Schultermuskulatur und lässt sich mithilfe eines Handtuchs oder Stange schnell und einfach in deinen Alltag einbauen. Durch Griffvariationen am Handtuch kannst du verschiedene Muskelpartien der Schulter trainieren.

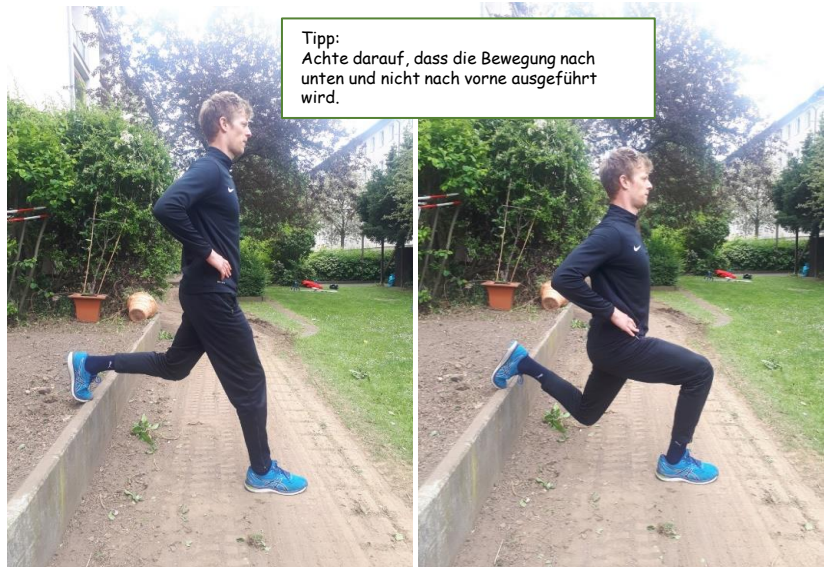
Nimm ein Handtuch zur Hand und halte es ungefähr schulterbreit fest. Strecke nun deine Arme nach vorne aus und führe sie vor dir auf Schulterhöhe. Die Handflächen zeigen nach unten. Deine Füße sind hüftbreit voneinander entfernt, deine Körperhaltung aufrecht. Ziehe nun so fest wie möglich das Handtuch auseinander. Halte die Spannung für 15 Sekunden. Körperspannung nicht vergessen!

Für Unterwegs!

## **Bench Lunges**

Diese Übung kannst du wunderbar beim Joggen oder Spaziergehen einbinden. Sie stärkt deine Oberschenkel und dein Gesäß und sorgt zusätzlich für eine perfekte Stabilität in der Rumpfmuskulatur.

Stell dich zirka eine Ausfallschritt-Länge vor eine Parkbank. Platziere nun einen Fuß hinter dich mit der Fußspitze auf der Bank. Dabei sollten deine Füße hüftbreit auseinander stehen, damit du besser Balance halten kannst. Deine Bauchmuskeln sind aktiviert und der Rücken ist gerade. Nun senkst du dich soweit es geht ab und achtest dabei unbedingt darauf, dass beim vorderen Bein dein Knie hinter der Fußspitze bleibt, um eine Fehlbelastung zu vermeiden.



Tipp:  
Achte darauf, dass die Bewegung nach unten und nicht nach vorne ausgeführt wird.



Tipp:  
Achte darauf, dass dein Becken stabil bleibt und der Oberkörper nicht von rechts nach links schaukelt.

Gut für die Bauchmuskeln!

## **Beetle**

Der Käfer ist eine Variante des klassischen Crunch und kräftigt intensiv die Bauchmuskulatur, und zwar sowohl den oberen und unteren Anteil als auch die schrägen Bauchmuskeln.

Lege dich in Rückenlage auf eine Matte. Die Beine hebst du im rechten Winkel an. Das Becken bleibt dabei auf dem Boden. Beide Arme schulterweit geöffnet nach hinten strecken. Nun hebst du Kopf und Arme an. Abwechselnd und kontrolliert jeweils ein Bein beugen und strecken und mit der jeweils gegengleichen Hand das Knie berühren. 15- bis 20-mal je Seite, 2-3 Durchgänge.

3



4

Tipp:  
Einsteiger können bei den Burpees auch die Liegestütz weglassen und lediglich in die Liegestützposition gehen, ohne den Push-up durchzuführen.

Der Allrounder!

## Burpee

Cardio meets Oberschenkel-, Bauch und Armtraining: Der Burpee ist ein echtes Multitalent und eine der effektivsten Ganzkörperübungen, die den kompletten Körper trainiert und dich garantiert ins Schwitzen bringen.

Stell dich hüftbreit hin, die Zehen zeigen nach vorn. Jetzt gehst du tief in die Hocke und stützt dich mit den Händen vor den Füßen auf dem Boden ab. Die Hände sind dabei schulterbreit auseinander. Spring nun in die Liegestützposition und führe einen Liegestütz aus. Jetzt springst du mit den Füßen wieder nach vorn, sodass du erneut in Hockposition bist. Zu Abschluss führst du einen Streck sprung nach oben aus. Die Arme werden dabei über dem Kopf ausgestreckt. Nach dem Hockstrecksprung landest du wieder mit hüftbreit geöffneten Beinen auf dem Boden und befindest dich somit in der Ausgangsposition. Von hier aus geht es direkt wieder mit dem nächsten Burpee weiter.

Yoga geht immer!

## Pigeon

Die anatomischen Schwerpunkte der Taube liegen in der Hüfte, der Gesäßmuskulatur, dem Oberschenkel und dem Rücken. Regelmäßig ausgeführt, kann diese aus dem Yoga stammende Übung zu einer aufrechten Körperhaltung beitragen und häufiges Sitzen ausgleichen.

Begib dich in den Vierfüßlerstand: Deine Hände sind unter deinen Schultern positioniert und deine Knie hüftbreit aufgestellt. Ziehe nun das linke Knie nach vorn zum linken Handgelenk und lege es auf dem Boden ab. Schiebe zugleich den linken Fuß etwas nach rechts, sodass die Ferse zu deinem Körper zeigt und das Schienbein eine Diagonale bildet. Der Fußspann ist am Boden abgelegt. Strecke das rechte Bein gerade nach hinten und lege Fußspann, Knie und möglichst auch den Oberschenkel auf dem Boden ab. Drücke die Fingerspitzen fest in die Matte und stütze dich vom Boden ab. Ziehe die Wirbelsäule lang nach oben, während dein Blick nach vorne gerichtet ist.

Tipp:  
Je eher der Unterschenkel parallel zu Vorderseite der Matte ist, desto intensiver der Dehnungseffekt.

5

