

## #CoronaCoreCircle

### Laufszene Training Kräftigungsübungen für dein Home-Workout

Der Ablauf eine Zirkeltrainings kann wie folgt aussehen:

#### **Kombination aus 2 Übungen**

(jede Übung 45 sek. dann 30 sek. Pause)

Zyklus 2 mal (Dauer ca. 15 min)

Kniebeuge + Liegestütz

Beckenheben + Crunches

Superman + Unterarmstütz

Ausfallschritte + Butterfly reverse

## Kniebeuge

### **Ausgangsposition**

- stelle deine Füße etwas weiter als schulterbreit voneinander entfernt auf
- deine Füße sind leicht nach außen gedreht (ca. 20-30 Grad)
- wichtig: Knie und Zehenspitzen zeigen immer in die gleiche Richtung
- Arme waagrecht vor deinem Körper halten
- dein Oberkörper ist minimal nach vorn gebeugt



### **Ausführung**

- spanne deinen Körper an und halte deinen Rücken gerade
- beuge langsam deine Knie, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind (dein Po schiebt sich dabei nach hinten)
- nach Möglichkeit sollten deine Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen
- Fersen bleiben auf dem Boden
- bringe deinen Körper kraftvoll zurück in die Ausgangsposition, indem du Druck auf die Fersen ausübst

## Liegestütz

### **Ausgangsposition**

- mit deinen Händen stützt du dich auf Brusthöhe und etwas weiter als schulterbreit ab
- die Beine sind nach hinten ausgestreckt, die Füße auf die Zehenspitzen gestellt
- Beine, Oberkörper und Kopf bilden eine gerade Linie (Keine Hängebrücke aber auch keinen Brückenbogen ;-)



### **Ausführung**

- du senkst deinen Körper langsam ab bis deine Nase fast den Boden berührt
- halte währenddessen die Körperspannung aufrecht, atme ein, die Ellenbogen zeigen nach außen
- anschließend drückst du dich wieder nach oben und atmest dabei aus
- die Arme sollten nie ganz durchgestreckt sein, sondern immer eine leichte Beugung aufweisen

## Crunches

### **Ausgangsposition**

- Rückenlage, Füße max. hüftbreit aufstellen, Fingerspitzen hinter den Ohren leicht anlegen

### **Ausführung**

- Oberkörper (also die Schulterblätter) lösen sich vom Boden und der Bauch wird angespannt
- Abheben 2 Sekunden halten und wieder ablegen
- nur die Schulterblätter wieder ablegen, sodass der Bauch dauerhaft in Spannung bleibt
- kein Hohlkreuz, die Lendenwirbelsäule hat ständigen Kontakt zum Untergrund



## Ausfallschritte

### **Ausgangsposition**

- aufrechter Stand, hüftbreit mit geradem Rücken
- Arme in die Seite gestemmt
- wer es etwas schwieriger mag verschränkt die Arme hinter dem Kopf, die Ellenbogen zeigen nach hinten, die Daumen berühren die Schlüsselbeine

### **Ausführung**

- weiter Schritt nach vorn bis das Knie rechtwinklig gebeugt ist
- das Gewicht wird auf das vordere Bein verlagert
- das hintere Bein berührt mit dem Knie fast den Boden
- Position kurz halten und dann wieder zurück in Ausgangsstellung



## Superman

### **Ausgangsposition**

- lege dich auf den Bauch und strecke Arme und Beine gerade aus (Hände und Füße berühren nicht den Boden)
- halte diese Position



### **Ausführung**

- dann heben Sie Arme und Beine an und halten diese Position

## Beckenheben

### **Ausgangsposition**

- in Rückenlage die Knie anwinkeln auf ca. 90°
- die Arme liegen neben dem Körper, Handinnenflächen nach unten

### **Ausführung**

- Becken nach oben schieben bis vom Knie bis Kopf eine gerade Linie entsteht, kurz halten und dann wieder senken



## Unterarmstütz

### **Ausgangsposition**

- in Bauchlage auf den Unterarmen abstützen
- Beine ausgestreckt, Füße auf den Ballen stehend

### **Ausführung**

- das Becken anheben, sodass vom Kopf bis Fuß eine gerade Linie gebildet wird



## Butterfly reverse

### **Ausgangsposition**

- stelle dich in etwa hüftbreit auf und neige den Oberkörper zirka 45° nach vorn
- spanne den Bauch an, die Arme befinden sich ausgestreckt vor der Brust
- nimm in jede Hand etwa 1kg Gewicht (z. Bsp. eine Wasserflasche)



### **Ausführung**

- führe die Arme nun in fast gestrecktem Zustand hinter die Körperachse und ziehe dabei die Schulterblätter zusammen
- dann führe die Arme langsam wieder auf zirka Schulterbreite vor den Körper und achte auf deine Körperspannung
- die Arme befinden sich während der Übungsausführung knapp unterhalb der Schulterhöhe