

## Homeworkout - Teil 3

### **Allgemeines:**

Das besondere bei diesem Workout ist, dass Sie fast alle Übungen mit Handtüchern ausführen können. Somit kann ein effektives Ganzkörpertraining auch ohne Fitnessgeräte oder Zusatzgewichte absolviert werden. Doch bevor es los geht, nicht das Warm-Up vergessen!

### **Training:**


Um einen positiven Trainingseffekt zu erzielen sollte das Training 2-3 x wöchentlich durchgeführt werden. Bitte achte bei allen Übungen auf eine korrekte Ausführung!


Wir wünschen viel Spaß beim Training!

**„Jeder Erfolg beginnt mit Selbstdisziplin. Er beginnt mit Dir.“**

**(Dwayne Johnson)**

### Trainingsplan Woche 3


**1 Ausfallkniebeugen, mit Slideboard, nach hinten** [2 Sätze 10 Wdh.] 

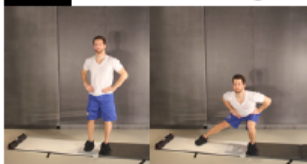


- . Knie nicht nach vorne schieben
- . Hauptbelastung auf vorderem Bein
- . über die Ferse nach oben drücken
- . Oberkörper aufrecht

Anmerkung:

/	/	/


**2 Ausfallkniebeugen, mit Slideboard, seitlich** [2 Sätze 10 Wdh.] 




- . Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
- . Knie nicht nach vorne schieben
- . Oberkörper vorneigen, Gesäß nach hinten
- . über die Ferse nach oben drücken

Anmerkung:

/	/	/


**3 Beinanziehen, mit Slideboard, im Langarmstütz, alternierend** [2 Sätze 10 Wdh.] 

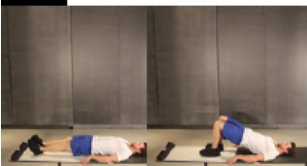


- . Becken stets max. aufgerichtet
- . Becken gerade halten

Anmerkung: Variation: Bein diagonal anziehen

/	/	/


**4 Beinbeugen, mit Slideboard, in Rückenlage, Hüfte gestreckt** [2 Sätze 10 Wdh.] 




- . Becken aufrichten
- . Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken
- . Gesäß nicht ablegen

Anmerkung: Variante um die Übung zu vereinfachen: Beine im Wechsel beugen Variante, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen: ein Bein vom Boden abheben, mit dem anderen Bein die Übung durchführen

/	/	/


**5 Beinanziehen, mit Slideboard, im Langarmstütz** [2 Sätze 10 Wdh.] 




- . Becken stets max. aufgerichtet
- . nicht durchhängen
- . Hüfte bleibt oben

Anmerkung: Variation: Beine schräg anziehen (zu linken bzw. rechten Ellenbogen)

/	/	/


**6 Unterarmstütz, mit Slideboard, Körper vor und zurück** [2 Sätze 10 Wdh.] 




- . Becken stets max. aufgerichtet
- . nicht durchhängen
- . Schultern über den Ellenbogen

Anmerkung:

/	/	/


**7 Seitstütz, langer Hebel, Armrotation vor dem Körper** [2 Sätze 10 Wdh.] 




- . Hüfte ist komplett gestreckt
- . Becken aufrichten und nicht eindrehen
- . Ellenbogen unterhalb der Schulter
- . Blick stets zur Hand gerichtet

Anmerkung:

/	/	/


**8 Kniebeugen, Überkopf, mit Gummiband** [2 Sätze 10 Wdh.] 




- . Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
- . nach hinten absitzen
- . wenig Knievorschub
- . Arme gestreckt und möglichst weit hinter Kopf
- . stets Armzug nach Außen

Anmerkung:

/	/	/

**9 Latzug, vorgebeugt stehend, mit Gummiband** [2 Sätze 10 Wdh.] 



- . Schultern nach hinten unten ziehen
- . Brust öffnen, Rücken bleibt gerade

Anmerkung:


/	/	/

**10** Ellenbogenstütz, stehend an der Wand, statisch [2 Sätze 10 Wdh.]



- . Brust öffnen, Schultern tief
- . Schulterblätter nach hinten unten ziehen
- . Körper ist komplett gestreckt

Anmerkung:

	/	/	/