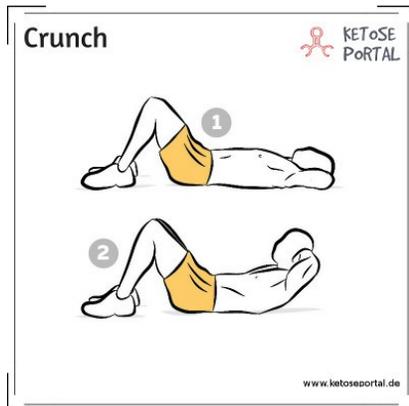




Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

Trainingsplan A: Stark Übergewichtige oder Untrainierte

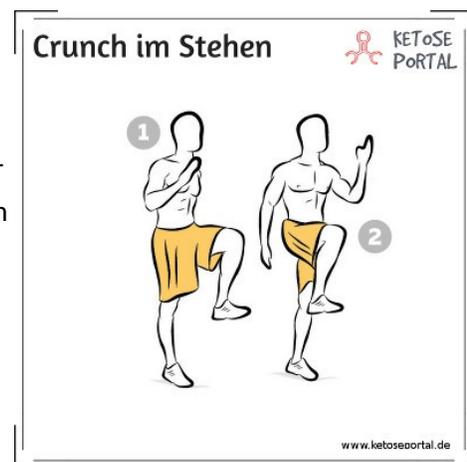
Diese Übungen sind für speziell für stark Übergewichtige oder untrainierte Personen geeignet, da sie die Gelenke schonen. Sie beanspruchen weniger die Koordination, damit du dich voll und ganz auf den Muskelaufbau konzentrieren kannst.



1. **Crunch:** Diese Übung ist der Klassiker unter den Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Hier liegst du mit dem Rücken auf dem Boden, die Beine sind angewinkelt die Füße stehen flach auf dem Boden. Der Abstand zwischen den Beinen ist etwa hüftbreit. Deine Fingerspitzen berühren rechts und links den Kopf, die Ellenbogen zeigen jeweils zur Seite. Das Kinn liegt weder auf der Brust noch ist der Kopf im Nacken, sondern in einer natürlichen Position mit Blick schräg in Richtung Decke. Jetzt versuchst du, den Oberkörper anzuheben und zu

den Knien zu drücken. Der Oberkörper wird dabei leicht gekrümmt. Achte hierbei darauf, den Nacken entspannt zu lassen und den unteren Rücken in Spannung zu halten. Um die Spannung zu halten berührt der Oberkörper beim Absetzen nicht ganz den Boden, Arme und Schultern sowie die Schulterblätter bleiben in der Luft.

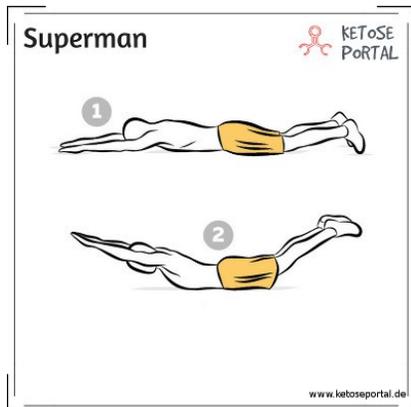
2. **Crunch im Stehen:** Diese Übung wird im Stehen durchgeführt und trainiert die seitliche Bauchmuskulatur. Deine Füße stehen etwas weiter als hüftbreit auf dem Boden. Die Knie kommen nun in einer schrägen Bewegung nach oben, während die Ellenbogen der Gegenseite zum Knie geführt werden. Die beiden sollten sich in etwa knapp über der Höhe des Bauchnabels treffen. Achte hierbei darauf, dass du kein Hohlkreuz machst! Diese Übung wird abwechselnd links und rechts ausgeführt.



3. **Liegestütze an der Wand:** Bei dieser Variation stehst du parallel zu einer Wand in dem Abstand, dass du bei ausgestreckten Armen mit den Fingerspitzen die Wand berührst. Dann legst du die Handflächen etwa schulterbreit an die Wand. Die Fingerspitzen sind hierbei etwa auf Schulterhöhe, die Ellenbogen leicht gebeugt, der Rücken gerade und die Füße hüftbreit



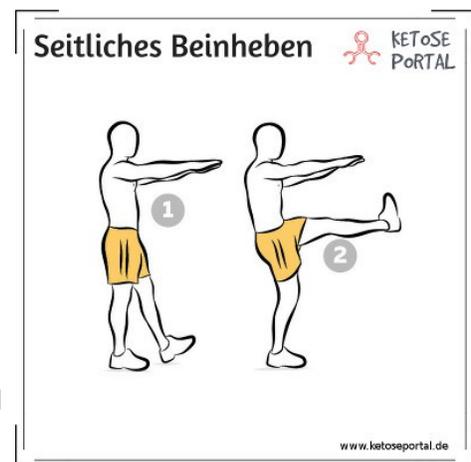
voneinander entfernt. Dann beuge die Arme, bis der Kopf fast die Wand berührt. Dabei atmest du aus und beim Abdrücken atmest du ein.



4. **Superman:** Hierbei liegst du mit dem Bauch auf dem Boden und hast die Arme gerade ausgestreckt – quasi als Verlängerung deines Körpers. Deine Zehenspitzen berühren den Boden. Jetzt hebst du gleichzeitig beide Beine und Arme in Richtung Decke. Versuche die Spannung ein paar Sekunden zu halten. Wichtig ist hierbei, den Nacken entspannt zu lassen und nach unten Richtung Boden zu schauen. Diese Übung strafft deinen Rücken und den Po.

5. Seitliches

Beinheben: Diese Übung wird wieder auf dem Boden durchgeführt. Diesmal liegst du seitlich auf einer Matte, Kopf, Rumpf und Beine bilden eine Linie. Der Kopf wird auf die Hand gestützt. Dann hebst und senkst du das obere Bein. Nach einigen Durchgängen wird die Seite gewechselt. Hier ist es wichtig, dass die Hüfte nicht zu weit nach vorne kippt und der Rücken gerade bleibt. Hierbei werden speziell die seitlichen Bauchmuskeln und die Muskulatur der Oberschenkel sowie das Gesäß trainiert.



6. **Seitliches Beinheben im Stehen:** Hier stehst du aufrecht, die Beine parallel und die Arme auf den Hüften. Jetzt versuchst du, zuerst das rechte Bein seitlich Richtung Hüfte zu ziehen und wieder abzustellen. Halte die Spannung 5-10 Sekunden und wechsele die Seiten ab.



7. **Sitz an der Wand:** Du stellst dich etwa einen Schritt entfernt mit dem Rücken zur Wand auf. Dann lehnst du dich mit deinem Oberkörper gegen die Wand und rutschst mit dem Gesäß so weit in Richtung Boden, wie es die Muskeln deiner Oberschenkel erlauben. Auch hier versuchst du, die Spannung einige Sekunden zu halten. Ziel ist es, an dem Punkt anzukommen, an dem die Beine im 90 Grad Winkel sind. Diese Übung kann die Kniegelenke belasten!