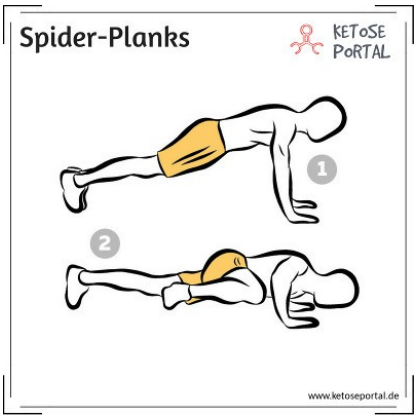
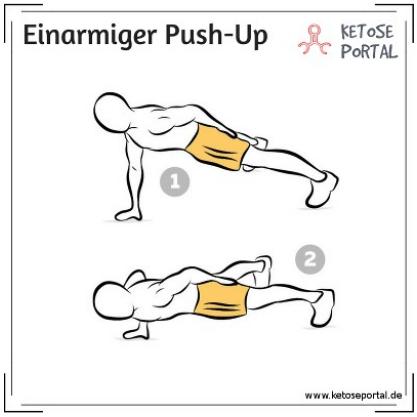
Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

Trainingsplan C: Fitnessprofis

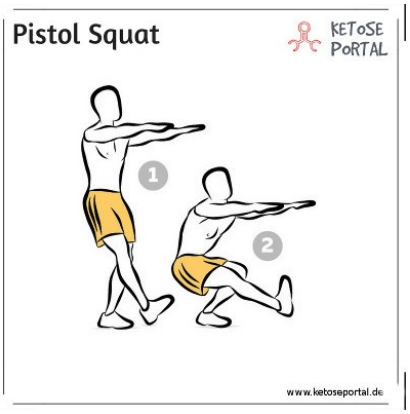
Wenn du sportbegeistert bist, dir die ersten beiden Einheiten zu wenig waren oder du schon einiges an Erfahrung im Muskelaufbau gesammelt hast, sind diese Übungen deine neue Herausforderung. Sie sind besonders anspruchsvoll, da sie dich hinsichtlich der Balance und Koordination einiges abverlangen werden und Kraft voraussetzten.



1. **Spider-Planks:** Diese Übung ist eine Kombination aus Walking-Plank, Liegestütze und Bicycle Crunch. Du bist in Plank-Position auf dem Boden, die Arme unter den Schultern und die Füße auf den Zehenspitzen. Jetzt führst du eine Liegestütze aus, aber gehst dabei mit dem rechten Knie zum linken Ellenbogen. Dabei atmest du ein. Beim Ausstrecken atmest du wieder aus. Danach wird die Seite gewechselt.
2. **L-Seat:** Hierbei sitzt du Aufrecht auf dem Boden, die Füße gerade ausgestreckt. Die Hände platzierst du neben die Hüfte, die Ellenbogen sind leicht angewinkelt. Jetzt drückst du dich mit den Händen vom Boden ab und versuchst, den Po und die Beine vollständig in der Schwebe zu halten. Dein Körpergewicht wird jetzt nur von deinen Armen getragen.

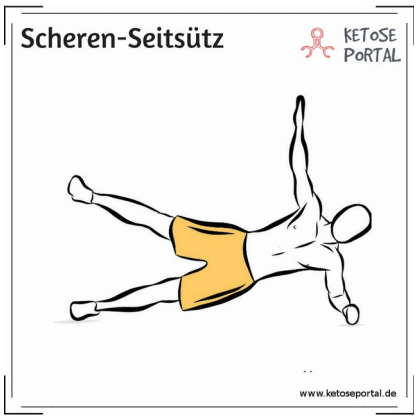


3. **Einarmige Liegestütze:** Diese Modifikation ist simple, aber vom Kraftaufwand her sehr anspruchsvoll. Du bist in Liegestützposition, nimmst aber einen Arm dabei auf den Rücken und führst die Übung nur mit der Stützkraft einer Seite aus. Um eine bessere Stabilität zu haben kannst du die Beine etwas weiter als hüftbreit aufstellen.



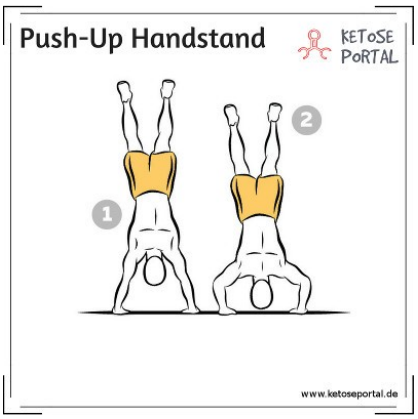
4. **Pistol-Squats :** Diese Übung ist eine Form der Squat-Übung. Hierbei ist ein Bein im 90 Grad Winkel zum Boden, während du nur mit Hilfe des anderen Beines den Squat durchführst. Versuche bitte, das Bein möglichst gerade auszustrecken und das andere Knie nicht über die Zehenspitze zu bringen.

© COPYRIGHT - .KETOSEPORTAL.DE. KANN ZU PRIVATEN ZWECKEN AUSGEDRUCKT UND KOPIERT WERDEN. VIEL ERFOLG!
TWITTER.COM/KETOSEPORTAL DE.PINTEREST.COM/KETOSEPORTAL INSTAGRAM.COM/KETOSEPORTAL
FACEBOOK.COM/KETOSEPORTAL PLUS.GOOGLE.COM/+KETOSEPORTAL KETOSEPORTAL.TUMBLR.COM



5. **Scheren-Seitstütz:** Dies ist eine Variation der Seitstütz-Übung. Sobald die Hüfte und der Po in der oberen Position angekommen sind hältst du die Spannung und hebst das Bein, das oben liegt an und bewegst es Richtung Decke. Dein Körper sieht nun aus wie eine geöffnete Schwere. Auch hier bitte nicht vergessen, die Seiten zu wechseln

6. **Seitlicher Unterarmstütz mit Drehung:** Hier begibst du dich in den Seitstütz. Du hebst Hüfte und Po wieder Richtung Decke, der Arm zeigt ausgestreckt nach oben. Beim Absenken drehst du deinen Oberkörper nach vorne ein und versuchst, den oberen Arm unter den unteren durchzustrecken. Wichtig ist hierbei, kein Hohlkreuz zu machen und die Hüfte beim Absenken nicht zu weit nach vorne zu strecken



7. **Push-Up im Handstand:** Diese Übung ist die Königsdisziplin im Training mit dem eigenen Körpergewicht. Hier stehst du im Handstand, die Arme sind ausgestreckt und angespannt. Jetzt wickelst nun langsam und kontrolliert – wie im Push-Up – die Ellenbogen an und drückst dich dann wieder nach oben.

Du kannst diese Übungen am Anfang so modifizieren, dass du die Beine gegen eine Wand lehnst.

© COPYRIGHT - .KETOSEPORTAL.DE. KANN ZU PRIVATEN ZWECKEN AUSGEDRUCKT UND KOPIERT WERDEN. VIEL ERFOLG!
TWITTER.COM/KETOSEPORTAL DE.PINTEREST.COM/KETOSEPORTAL INSTAGRAM.COM/KETOSEPORTAL
FACEBOOK.COM/KETOSEPORTAL PLUS.GOOGLE.COM/+KETOSEPORTAL KETOSEPORTAL.TUMBLR.COM