

STATION 1 RUDERN AN EINER STANGE

EINSTEIGER/-IN:

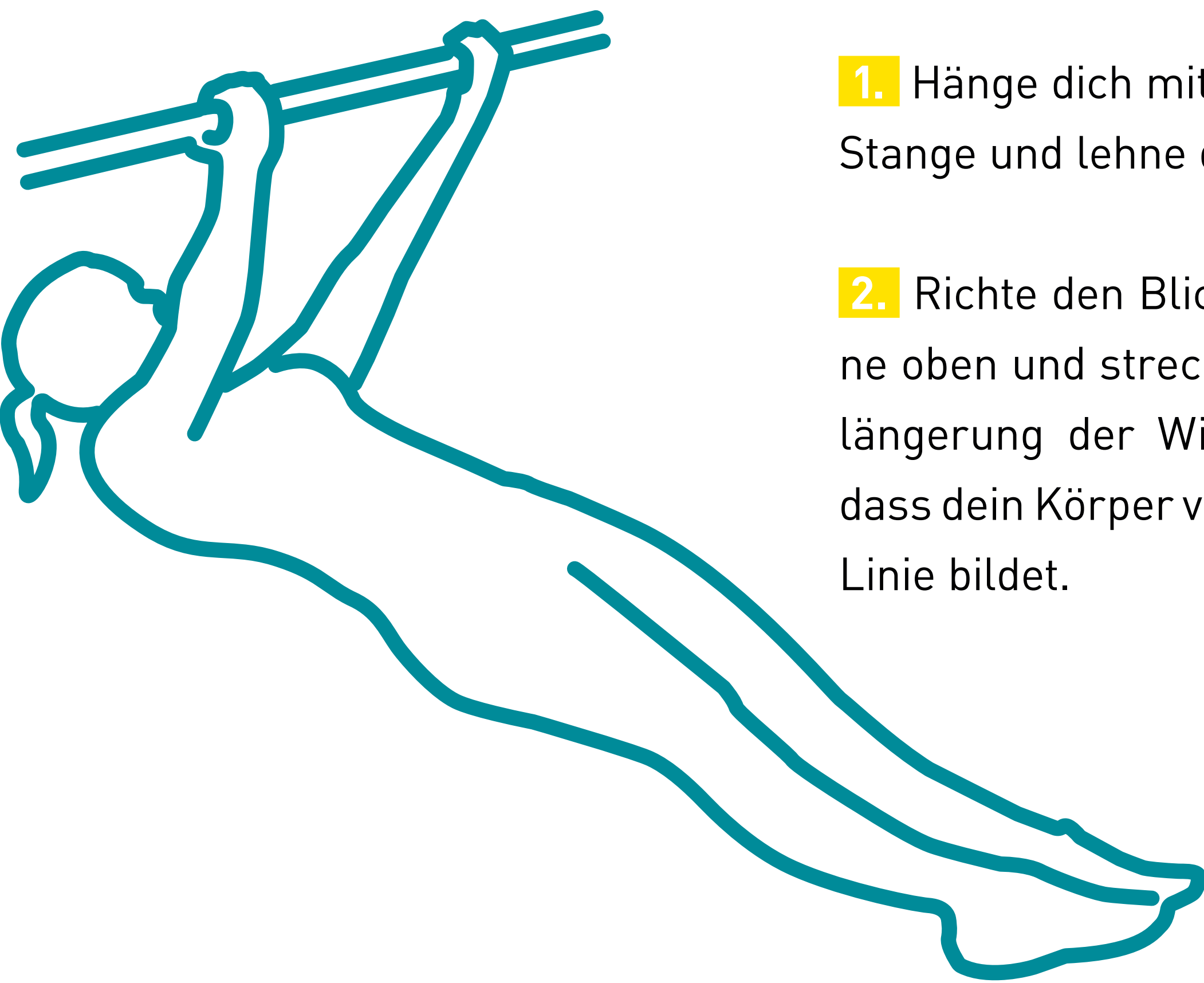
5 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
3 Runden

FORTGESCHRITTENE/-R:

15 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
3 Runden

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- HALTE DEN RUMPF GESPANNT.
- FÜSSE, KNIEGELENKE, HÜFTE UND SCHULTERN SOLLEN SICH WÄHREND DER GESAMTEN ÜBUNG AUF EINER LINIE BEFINDEN.



1. Hänge dich mit den Händen an die Stange und lehne dich nach hinten.

2. Richte den Blick schräg nach vorne oben und strecke die Beine in Verlängerung der Wirbelsäule aus, so dass dein Körper von Kopf bis Fuß eine Linie bildet.



3. Ziehe dich langsam hoch in Richtung Stange bis du mit der Mitte der Brust die Stange erreichst.

4. Lasse dich anschließend wieder in die Ausgangsposition herab indem du die Arme langsam und kontrolliert streckst.

STATION 2 TREPPENSPRINTS

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ HALTE DEN OBERKÖRPER AUFRICHT.

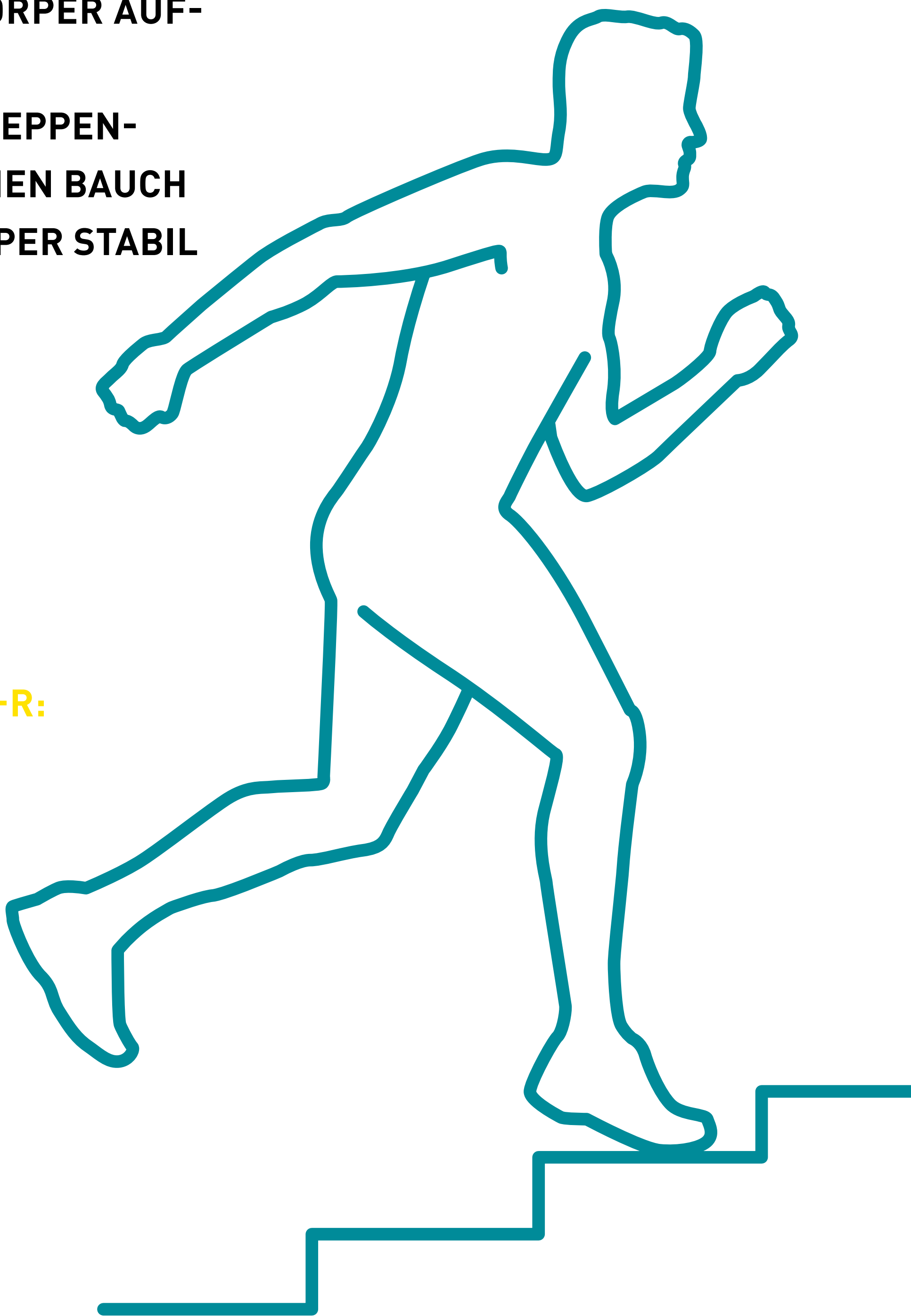
■ SPANNE BEI DEN TREPPENSPRINTS GEZIELT DEINEN BAUCH AN, UM DEN OBERKÖRPER STABIL ZU HALTEN.

EINSTEIGER/-IN:

1 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Runden

FORTGESCHRITTENE/-R:

3 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
3 Runden



1. Begebe dich vor der Treppe in die Startposition.

2. Laufe die Treppenstufen mit maximaler Geschwindigkeit nach oben. Nimm mit jedem Schritt nur eine Stufe.

3. Trabe die Treppe langsam wieder herunter. Das langsame Heruntertraben dient der Regeneration zwischen den Wiederholungen.

STATION 3 BAUCHMUSKELÜBUNG

EINSTEIGER/-IN:

5 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
3 Runden

FORTGESCHRITTENE/-R:

15 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
3 Runden

1. Du befindest dich in der Ausgangsposition sitzend auf einem Baumstamm.

2. Die Beine und der Oberkörper sind angehoben und berühren nicht den Boden.

3. Strecke die Beine nach vorne aus während du dich mit dem Oberkörper nach hinten lehnst.

4. Ziehe die Beine wieder an den Körper und richte den Oberkörper auf.

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ WÄHREND DER GESAMTEN BEWEGUNG BLEIBT DER BAUCH AKTIV ANGESPANNT.

■ BENUTZE DIE ARME ZUM AUSBALANCIEREN DES GLEICHGEWICHTS.



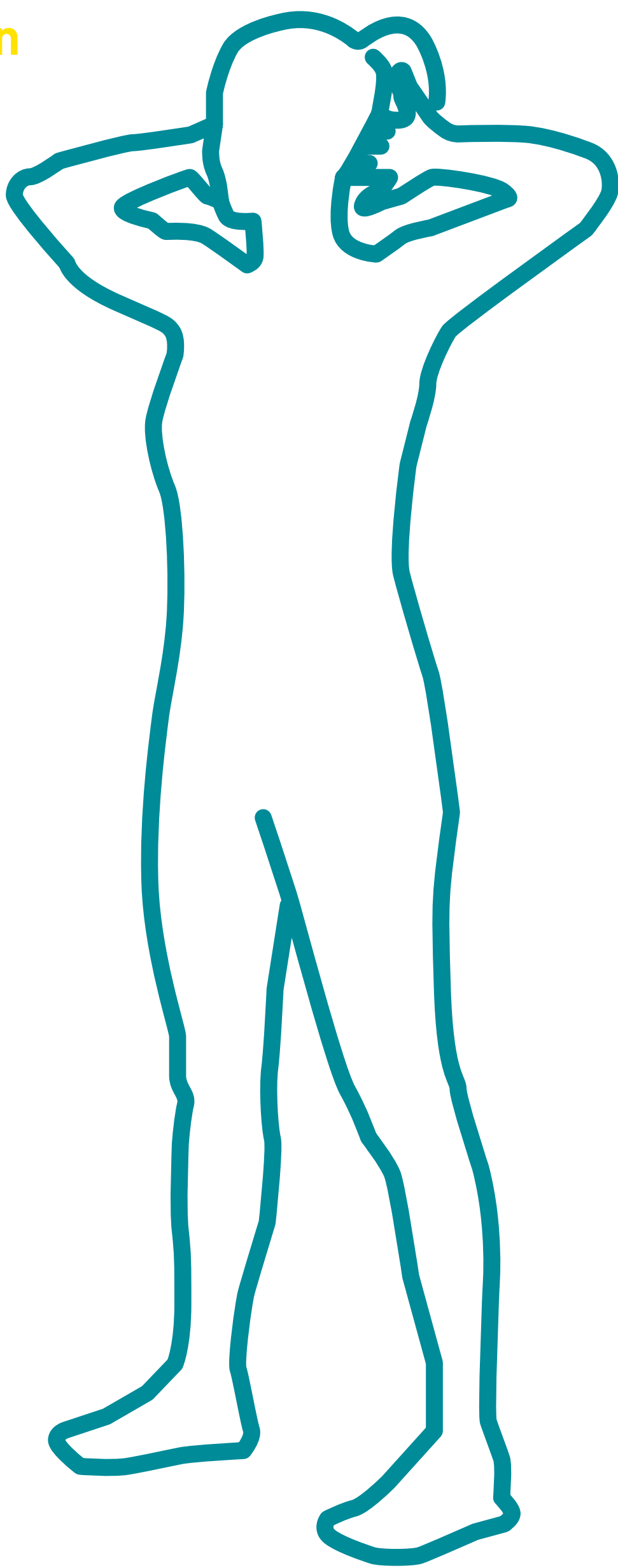
STATION 4 KNIEBEUGEN

EINSTEIGER/-IN:

5 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
3 Runden

FORTGESCHRITTENE/-R:

15 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
3 Runden



1. Nehme mit leicht nach außen gedrehten Füßen einen schulterbreiten Stand ein.

2. Die Arme sind im 90° Winkel angewinkelt und werden mit den Ellenbogen hinter dem Körper gehalten.

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- DER OBERKÖRPER BLEIBT AUFRECHT.
- DER KOPF WIRD ALS VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE GEHALTEN.
- DIE FÜSSE BILDEN EINE LINIE MIT DEN KNIEGELENKEN UND DER HÜFTE.
- DAS GEWICHT WIRD AUF DEM GESAMTEN FUSS VERTEILT.



3. Drücke die Brust nach vorne und den Hintern nach hinten raus um den Rücken anzuspannen.

4. Senke nun langsam das Gesäß nach unten ab als wolltest du Dich auf einen Stuhl setzen. Anschließend richtest du dich wieder auf.

STATION 5 LIEGESTÜTZ AN EINER BANK

EINSTEIGER/-IN:

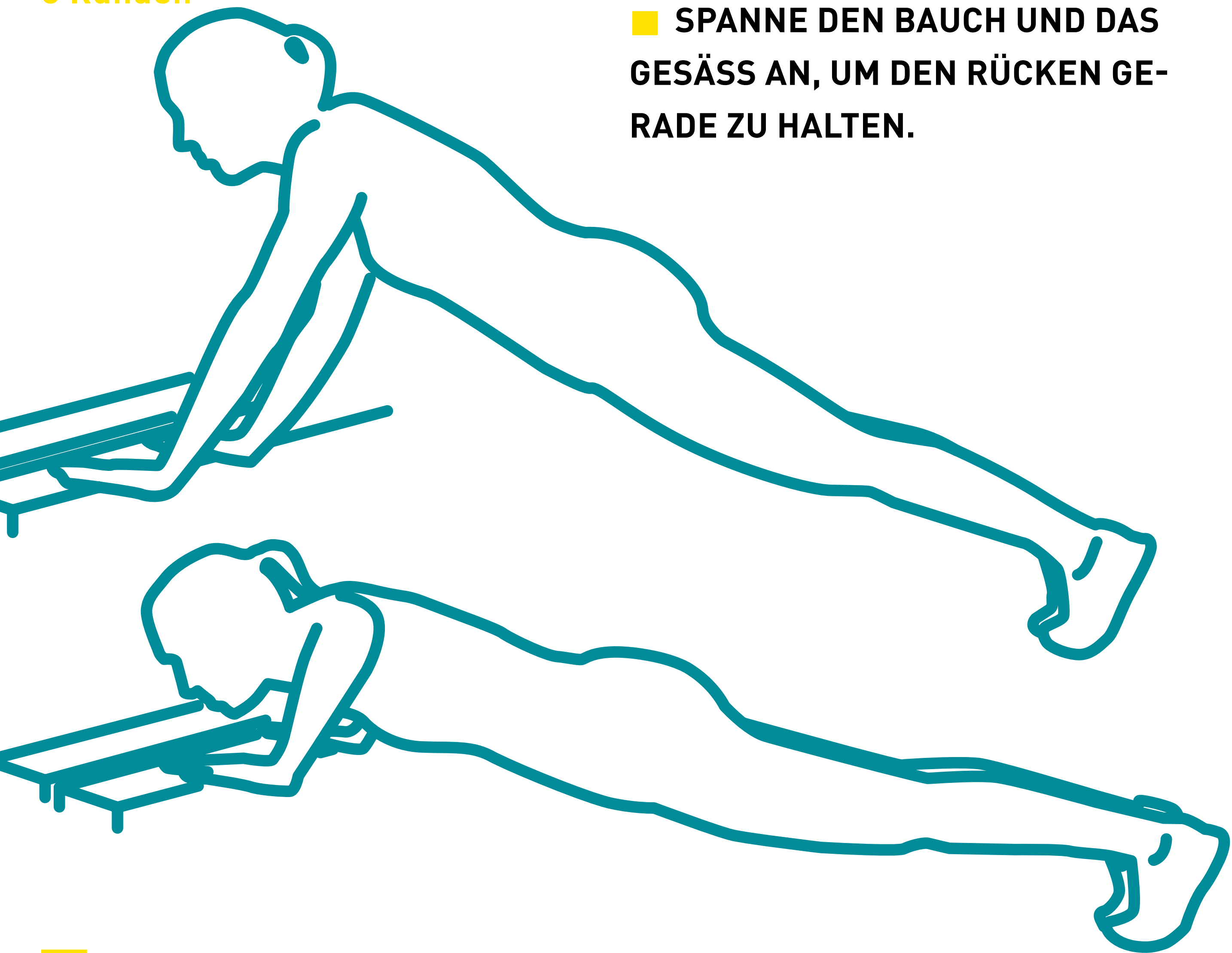
5 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Runden

FORTGESCHRITTENE/-R:

15 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
3 Runden

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- DER BLICK IST RICHTUNG BODEN GERICHTET.
- SENKE DEINEN OBERKÖRPER NUR SOWEIT HERAB, DASS DU DICH AUS EIGENER KRAFT WIEDER HOCHDRÜCKEN KANNST.
- SPANNE DEN BAUCH UND DAS GESÄSS AN, UM DEN RÜCKEN GERADE ZU HALTEN.



1. Nimm die Liegestützposition ein und wandere mit den Händen nach vorne bis sich die Schultern auf einer Linie mit dem Becken, den Kniegelenken und den Füßen befinden. **2.** Positioniere die Hände auf Schulterhöhe neben der Brust und winkle die Arme leicht an. **3.** Senke nun den Oberkörper Richtung Boden ab und drücke dich durch Strecken der Arme wieder nach oben. Der Körper bildet zwischen Fersen und Nacken eine gerade Linie.

STATION 6 RUSSIAN TWIST

EINSTEIGER/-IN:

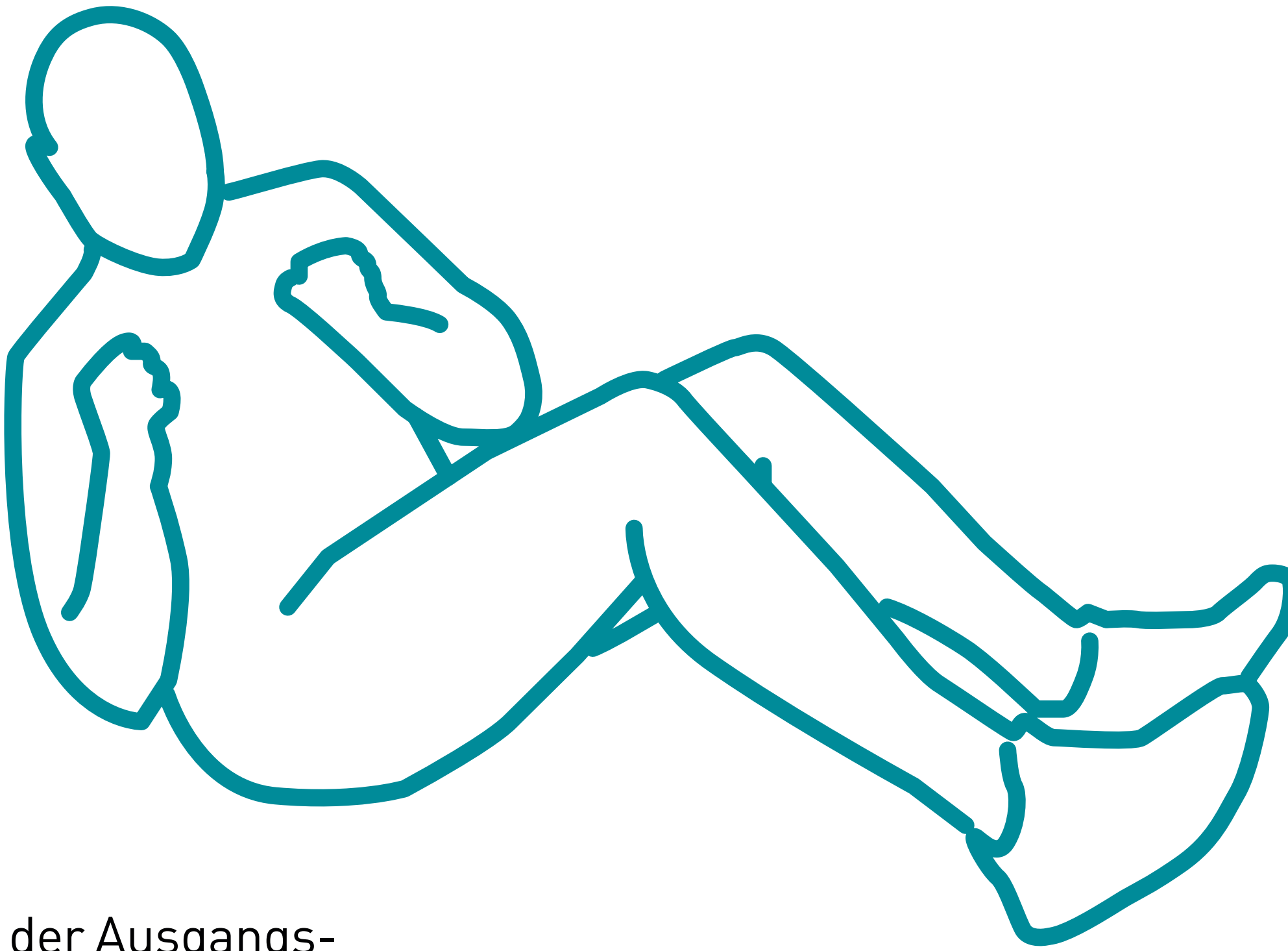
5 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
3 Runden

FORTGESCHRITTENE/-R:

15 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
3 Runden

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ WÄHREND DER GESAMTEN BEWEGUNG BLEIBT DER BAUCH AKTIV ANGESPANNT.



1. Du befindest dich in der Ausgangsposition sitzend auf einer Bank. Die Beine und der Oberkörper sind angehoben und berühren nicht den Boden, die Arme befinden sich vor dem Oberkörper.

2. Rotiere nun mit den Armen und dem Oberkörper erst soweit es geht nach links, dann zurück über die Mitte nach rechts.

3. Während der Übung bleiben Oberkörper und Beine in der Luft.

