

Dein Ganzkörper Training *Level 2* im Überblick

Übung	Level 1	Level 2	Level 3
Beine/Po	Kniebeuge	Ausfallschritt nach hinten	Gesprungene Kniebeuge
Brust/Trizeps	Liegestütze knieend	Liegestütze	Liegestütze einbeinig
Oberer Rücken/Bizeps	Enges Rudern an der Tür	Weites Rudern an der Tür	Rudern am Tisch
Bauch	Crunch Level 1	Crunch Level 2	Crunch Level 3
Unterer Rücken	Diagonales Arm- und Beinheben	Superman	Taucher

Ausfallschritt nach hinten



Ausführung:

- Starte im hüftbreiten Stand, deine Füße stehen parallel.
- Führe dein Spielbein nach hinten.
- Dein Körpergewicht lastet dabei zu 90% auf dem vorderen Fuß.
- Die Bewegung endet, wenn dein Oberschenkel des Standbeins waagrecht zum Boden steht.

Beachte:

- Gewicht auf der Ferse
- Oberkörper stolz
- Hinterer Fuß „liegt auf einem rohen Ei“



Ausführung:

- Stelle deine Hände 1,5 Schulterbreiten auf.
- Die Ellenbogen sind dabei leicht gebeugt.
- Stelle die Füße hüftbreit auf.
- Beuge deine Ellenbogen und führe dein Brustbein bis kurz vor den Boden.
- Drücke Dich wieder in die Ausgangsposition zurück.

Beachte:

- Stolze Brust
- Schultern weg von den Ohren
- Bauchspannung

Weites Rudern an der Tür



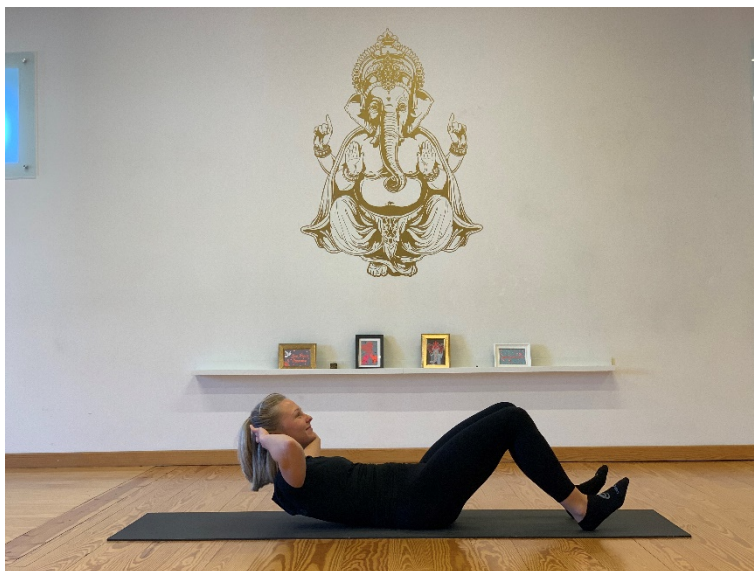
Ausführung:

- Du wickelst ein Handtuch um 2 Türgriffe und greifst die Enden.
- Stelle deine Füße komplett neben die Türaußenkante.
- Du ziehst deine Ellenbogen nach hinten und bringst dein Brustbein Richtung Türaußenkante.
- Die Übung endet in noch leichter Schräglage.

Beachte:

- Stolze Brust
- Schultern weg von den Ohren
- Rumpfspannung
- Rutschfeste Unterlage

Crunch Level 2



Ausführung:

- Starte in Rückenlage und winkle deine Beine an.
- Deine Fingerspitzen berühren leicht den Kopf.
- Drücke deinen unteren Rücken fest in den Boden.
- Spanne deine Bauchmuskulatur an und hebe den oberen Rücken vom Boden ab.

Beachte:

- Der Bauch ist in permanenter Anspannung.
- Der untere Rücken ist in ständigem Kontakt zum Boden.
- Lasse deine Halsmuskulatur möglichst entspannt.



Ausführung:

- Starte in Bauchlage
- Bilde mit den Armen ein "U"
- Beine sind lang ausgestreckt in Verlängerung deiner Körperachse
- Alle vier Gliedmaßen werden nun leicht angehoben, sodass sie sich wenige Zentimeter über dem Boden befinden.
- Führe kleine Auf- und Abwärtsbewegung mit Armen und Beinen aus.

Beachte:

- Hals in Verlängerung der Wirbelsäule
- Po anspannen

Dein Trainingsprotokoll für Level 2

Hier trägst Du Deine absolvierten Trainingseinheiten ein.

Woche	Belastungsdauer je Übung	Wochentag/Datum		
1	30 Sek.			
2	40 Sek.			
3	50 Sek.			
4	60 Sek.			