

Dein Ganzkörper Training *Level 1* 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

Kniebeuge



Ausführung:

- Starte im hüftbreiten Stand und leicht gebeugten Knien.
- Füße und Knie zeigen leicht nach außen
- Setze dich nach hinten, wie auf einen Stuhl und führe dabei die Arme nach vorne oben.
- Die Bewegung endet, wenn deine Oberschenkel in der Waagerechten sind.

Beachte:

- Gewicht auf der Ferse
- Oberkörper stolz
- Deine Knie zeigen immer in Richtung der Fußspitzen.

Liegestütze knieend



Ausführung:

- Stelle deine Hände etwa 1,5 Schulterbreiten auf.
- Die Ellenbogen sind dabei leicht gebeugt.
- Stelle deine Knie hüftbreit auf eine weiche Unterlage.
- 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

Enges Rudern an der Tür



Ausführung:

- Du wickelst ein Handtuch um 2 Türgriffe und greifst die Enden
- Stelle deine Fußspitzen 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 1



Ausführung:

- Starte in Rückenlage und winkle deine Beine an.
- Deine Handflächen zeigen nach oben.
- Drücke deinen unteren Rücken fest in den Boden.
- Ziehe deine Hände in Richtung der Füße und hebe dabei deinen oberen Rücken vom Boden ab.

Beachte:

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

Diagonales Arm- und Beinheben



Ausführung:

- Starte in Bauchlage und Arme und Beine sind lang ausgestreckt.
- Dein Blick ist zum Boden gerichtet.
- Linker Arm und rechtes Bein werden diagonal angehoben, kurz gehalten und wieder abgesenkt. Darauf folgt der rechte Arm und das linke Bein.
- Mache das über die Dauer der Übung im ständigen Wechsel.

Beachte:

- Hals in Verlängerung der Wirbelsäule
- Po anspannen

Dein Trainingsprotokoll für Level 1

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.			