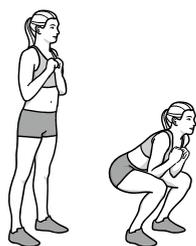


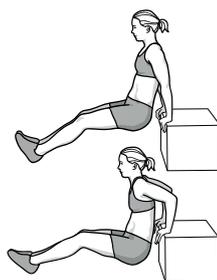
Ganzkörpertraining für Fortgeschrittene

Benötigtes Hilfsmittel: Stuhl oder stabile Kiste

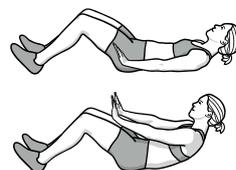
	Übungen	Belastungszeit in Sek.	Belastungspause in Sek.	Sätze	Intensität
1	Kniebeugensprung	30	10	1	2
2	Dip	30	10	1	1
3	Crunch	30	10	1	1
4	Seitlicher Ausfallschritt	30 pro Seite	10	1	1
5	Sprinten auf der Stelle	30	10	1	1
6	Zweipunktstütz	30 pro Seite	10	1	2
7	Käfer	30	10	1	2
8	Seitstütz	30 pro Seite	10	1	2



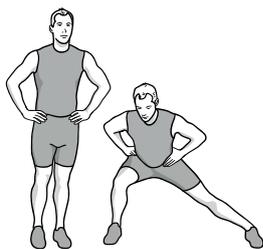
1 Kniebeugensprung



2 Dip



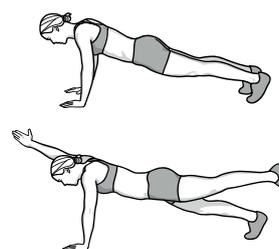
3 Crunch



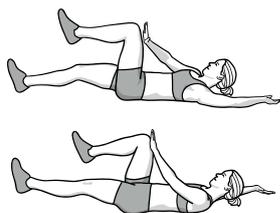
4 Seitlicher Ausfallschritt



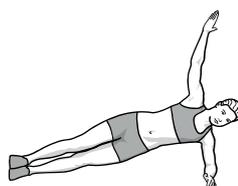
5 Sprinten auf der Stelle



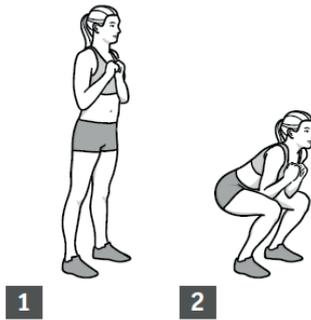
6 Zweipunktstütz



7 Käfer



8 Seitstütz



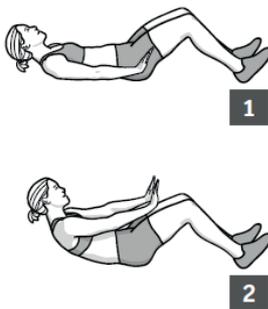
Kniebeugensprung

1. Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Arme locker vor der Brust halten. Die Fußspitzen zeigen nach vorn
2. Mit einem Sprung in eine weite und möglichst tiefe Kniebeuge kommen. Das Gesäß dabei weit nach hinten schieben. Der Rücken bleibt gestreckt. Danach sofort wieder zurück in den Stand springen.



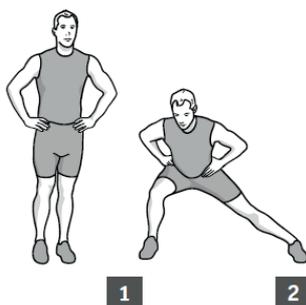
Dip

1. Die Fersen aufstellen und die Handballen auf einem Stuhl oder einem anderen stabilen Gegenstand aufsetzen. Den Oberkörper aufrichten. Das Gesäß ist nah an der Erhöhung, die Arme sind gestreckt.
2. Die Ellbogen beugen und das Gesäß bis kurz vor Bodenkontakt absenken. Danach wieder nach oben drücken.



Crunch

1. Eine Rückenlage einnehmen. Die Fersen auf dem Boden aufstellen, so dass sich die Knie etwa im rechten Winkel befinden. Die Arme seitlich am Körper knapp über dem Boden angehoben halten. Die Handflächen zeigen dabei nach vorn. Den Kopf etwas anheben. Das Kinn dabei in Richtung Brustbein ziehen. Die Bauchmuskeln anspannen.
2. Mit den Händen eine gedachte Wand nach vorn wegschieben. Dabei Wirbel für Wirbel nach oben aufrollen. Danach langsam wieder abrollen, ohne abzulegen.



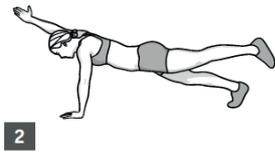
Seitlicher Ausfallschritt

1. Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Hände an die Hüften anlegen.
2. Einen großen Schritt zur Seite ausführen und das Knie beugen. Dabei das Gesäß nach hinten unten schieben. Der Körperschwerpunkt befindet sich auf der Seite des gebeugten Beins. Der Rücken ist gestreckt. Dann den Schritt sofort wieder schließen und in die Ausgangsposition zurückkehren.



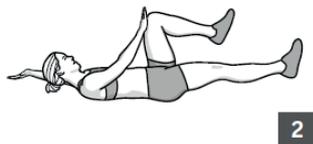
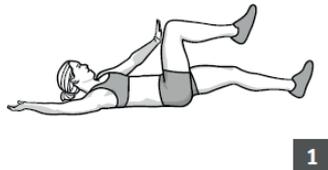
Sprinten auf der Stelle

Auf der Stelle mit zunehmendem Tempo laufen. Dabei eine aufrechte Körperhaltung beibehalten. Die Arme gegengleich mitnehmen.



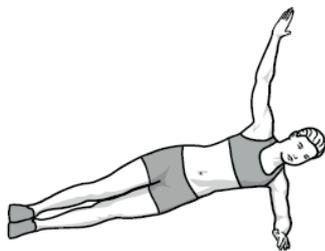
Zweipunktstütz

1. Eine Stützposition mit schulterbreit geöffneten Händen und Füßen einnehmen. Das Becken befindet sich in einer Linie zwischen Oberkörper und Oberschenkeln.
2. Über die Diagonale einen Arm und ein Bein gestreckt vom Boden anheben. Die Position halten und danach die Seiten wechseln.



Käfer

1. Eine Rückenlage einnehmen. Ein Bein strecken, das andere angewinkelt nach oben nehmen. Auf der Seite des gestreckten Beins den Arm nach vorn strecken. Auf der gegenüberliegenden Seite den Arm nach hinten über den Kopf strecken. Arme und Beine sind vom Boden angehoben. Den Kopf anheben und das Kinn in Richtung Brustbein ziehen.
2. In einer fließenden Bewegung gleichzeitig die Arm- und Beinsetzung wechseln.



Seitstütz

Einen gestreckten Seitstütz mit übereinanderliegenden Beinen einnehmen und auf einem Unterarm abstützen. Der Ellbogen befindet sich direkt unter dem Schultergelenk. Den freien Arm senkrecht nach oben strecken. Den Rumpf auf Spannung halten, sodass sich das Becken in einer Linie zwischen Oberschenkeln und Oberkörper befindet. Die Position halten.