

Such dir ein Biest aus – und besiege es...!

Tipp: Trainiere statt DIENSTAG besser am FREITAG

STIER

🔥 MONTAG

- 33 Sek. Unterarmstütz
- 15 Liegestütze
- 20 Ausfallschritte
- 15 Sit-ups
- 24 Hampelmänner



🔥 DIENSTAG

- 23 Kniebeugen
- 23 Hampelmänner
- 40 Sek. Unterarmstütz
- 20 Bauchpressen
- 20 Liegestütze

🔥 MITTWOCH

- 20 Bauchpressen
- 21 Sek. Wandsitz
- 31 Sit-ups
- 13 Hampelmänner
- 22 Ausfallschritte

SCHWEIN

🔥 MONTAG

- 10 Sek. Unterarmstütz
- 5 Liegestütze
- 24 Ausfallschritte
- 10 Sit-ups
- 20 Hampelmänner



🔥 DIENSTAG

- 30 Kniebeugen
- 15 Hampelmänner
- 30 Sek. Unterarmstütz
- 20 Bauchpressen
- 10 Liegestütze

🔥 MITTWOCH

- 15 Bauchpressen
- 20 Sek. Wandsitz
- 15 Sit-ups
- 10 Hampelmänner
- 20 Ausfallschritte

BÄR

🔥 MONTAG

- 30 Sek. Unterarmstütz
- 15 Liegestütze
- 30 Ausfallschritte
- 20 Sit-ups
- 24 Hampelmänner



🔥 DIENSTAG

- 20 Kniebeugen
- 15 Hampelmänner
- 30 Sek. Unterarmstütz
- 20 Bauchpressen
- 20 Liegestütze

🔥 MITTWOCH

- 20 Bauchpressen
- 25 Sek. Wandsitz
- 35 Sit-ups
- 15 Hampelmänner
- 20 Ausfallschritte

LÖWE

🔥 MONTAG

- 45 Sek. Unterarmstütz
- 10 Liegestütze
- 15 Ausfallschritte
- 20 Sit-ups
- 15 Hampelmänner



🔥 DIENSTAG

- 20 Kniebeugen
- 23 Hampelmänner
- 30 Sek. Unterarmstütz
- 20 Bauchpressen
- 10 Liegestütze

🔥 MITTWOCH

- 25 Bauchpressen
- 20 Sek. Wandsitz
- 15 Sit-ups
- 13 Hampelmänner
- 10 Ausfallschritte

Erklärung zu den Übungen:

Unterarmstütz (Plank):

Der Schwerpunkt liegt in der Hauptsache auf dem Training der Rumpfmuskulatur. Das Körpergewicht wird gleichmäßig auf vier Punkte verteilt, nämlich auf beide Unterarme und Füße. Was viele nicht wissen: Dies ist das ideale Bauchtraining.



Liegestütz (Push Ups):

Die Liegestütz ist eine sehr komplexe Fitnessübung. RICHTIG ausgeführt werden Bauch-, Brust-, Schulter-, Rücken-, Arm-, und Gesäßmuskulatur trainiert. Die wichtigste Aufgabe der Übung ist die Stabilisation und die Kräftigung der Rumpfmuskulatur.



Ausfallschritt (Lunges):

Du startest in Schrittstellung. Beide Fußspitzen zeigen nach vorne, der Oberkörper ist aufrecht. Jetzt beugst Du die Beine, bis der vordere Oberschenkel parallel zum Boden ausgerichtet ist. Dein vorderes Knie bleibt, während Du tief gehst, über der Ferse. Halte Deinen Rücken lang, so dass über den gesamten Bewegungsablauf Dein Körpergewicht gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt bleibt. Während der Übung bewegen sich nur die Beine, der Oberkörper bleibt immer in einer stabilen und aufrechten Position. Atme beim Senken des hinteren Knies ein und atme aus, wenn du wieder in die Ausgangsposition zurückkommst.



Sit-Ups:

Zuerst flach am Boden liegen, und dann langsam mit den Bauchmuskeln die Schultern vom Boden abheben. Ihr müsst euch nicht komplett aufsetzen, es reicht, wenn ihr so weit raufgeht wie am Bild gezeigt. Wichtig dabei ist, das Ganze ohne Schwungholen oder Reißen zu machen.



Hampelmänner (Jumping Jack):

Stelle dich gerade hin, mit den Füßen zusammen und den Händen an den Seiten. Springe und hebe dabei die Arme über den Kopf und bringe die Füße auseinander. Spring dann in die Ausgangsposition zurück. Fange an, es schneller zu machen und koordiniere dabei die Bewegungen von Beinen und Armen.



Kniebeuge (Squats):

Die Kniebeuge ist die wichtigste Übung im Kraft- und Athletiktraining und wenn es darum geht, die Gelenkmobilität in Hüfte und Knie sowie die Körperhaltung zu verbessern. Dabei sind zahlreiche Muskeln und Gelenke gleichzeitig im Einsatz: von den Oberschenkeln über das Gesäß und den Rücken bis zu Schultern und Armen.



Bauchpresse (Crunches):

Crunches – auch Bauchpressen genannt – sind immer noch der Übungsklassiker für knackige Bauchmuskeln und ein ausgeprägtes Sixpack. Und zwar zu Recht: Schließlich ist keine Übung so simpel und gleichzeitig so effektiv.



Wandsitz:

Die Kniebeuge an der Wand trainiert Po und Schenkel. Lehne dich mit dem Rücken gegen eine Wand und rutsche so tief, dass Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Und jetzt halten.

