

Workout Challenge Woche 9



Bodyweight Squat

Aus dem Stand eine Kniebeuge machen. Dabei darauf achten, dass der Po nach hinten unten geführt wird, ähnlich der Bewegung, wenn man sich auf einen Stuhl setzt.



Seated Punches

Im Sitz wird der Oberkörper nach hinten gelehnt. Achte dabei auf einen geraden Rücken. Führe nun im Wechsel die Arme in einer Schlagbewegung nach vorne.



Push Up on one knee

Ein Knie wird aufgesetzt (ggf. Handtuch unterlegen) und die Hände aufgestellt. Das andere Bein wird lang nach hinten gestreckt. Nun wird der Oberkörper Richtung Boden gesenkt und anschließend die Arme wieder gestreckt.

Tipp: Die Übung wird schwieriger, wenn die Hände nah am Körper platziert werden.



Plank with knee to elbow

Die Unterarme werden aufgestützt und die Füße aufgestellt. Nun Spannung im Körper aufbauen und den Rumpf abheben. Aus dieser Position das rechte Knie zum rechten Ellbogen führen. Anschließend wird die Seite gewechselt.

Tipp: Das Knie nicht heranziehen möchte hält einfach die Plank 2 Sekunden pro Wiederholung.



Hip lift crunch

In der Rückenlage werden die Beine nach oben gestreckt. Nun nur mit der Kraft der Bauchmuskeln den Po abheben und wieder senken.



One legged squat

Im Stand einen Fuß abheben. Aus dieser Position nun die Hände zum Boden führen und anschließend das aufgesetzte Bein wieder strecken. Der Beinwechsel erfolgt nach der Wiederholungszahl.

Tipp: Mit Knieproblemen nicht bis zum Boden gehen.