

Handtuch-Workout



Ausgangsposition



Endposition



Beschreibung

Kniebeuge – Variante: Skater

Ausgangsposition:

- Aufrechter Stand
- Füße hüftbreit geöffnet
- Handtuch unter dem rechten Fuß

Ablauf:

- Kniebeuge mit dem linken Bein, während das rechte Bein gestreckt zur Seite weggeschoben wird.

Dauer:

- 90 Sekunden
- zwei Durchgänge pro Seite
- kein Beinwechsel zwischen den Durchgängen
- max. 30 Sekunden Pause



Kniebeuge – Variante: Lunge

Ausgangsposition:

- Aufrechter Stand
- Füße hüftbreit geöffnet
- Handtuch unter dem rechten Fuß

Ablauf:

- Gewicht auf das linke Bein verlagern.
- Das linke Bein beugen, während das rechte Bein nach hinten schiebt.

Dauer:

- 90 Sekunden
- zwei Durchgänge pro Seite
- kein Beinwechsel zwischen den Durchgängen
- max. 30 Sekunden Pause

Handtuch-Workout

Ausgangsposition

Endposition

Beschreibung



Crunch

Ausgangsposition:

- Stütz (auch im Unterarmstütz möglich)

Ablauf:

- Ziehe mit Kraft beide Beine gleichzeitig nach vorne Richtung Brust → umgedrehter Crunch

Wichtig:

- Hände fest am Boden, Bauch und Po fest angespannt, Schultern weg von den Ohren
→ primäre Kraft kommt aus der Körpermitte.

Dauer:

- 12-15 Wiederholungen
- 1-2 Durchgänge



Crunch diagonal

Ausgangsposition:

- Stütz (auch im Unterarmstütz möglich)

Ablauf:

- Führe beide Beine gleichzeitig seitlich nach außen vorne, dann führe die Beine wieder langsam zurück zur Mitte in den Stütz.

Dauer:

- 12-15 Wiederholungen
- 1-2 Durchgänge pro Seite

Handtuch-Workout



Ausgangsposition



Endposition



Beschreibung

Stützspaziergang (Plank Walk) – Liegestütz Kombination

Ausgangsposition:

- Stütz

Ablauf:

- Wandere mit den Händen Schritt für Schritt nach vorne.
- Rechte Hand ‚läuft‘ vor, linke Hand, rechte Hand, linke Hand – Liegestütz
- Rechte Hand ‚läuft‘ zurück, linke Hand, rechte Hand, linke Hand – Liegestütz
- Linke Hand beginnt ...
- Die Beine bleiben gestreckt.

Dauer:

- 10 Wiederholungen (vor und zurück)

Plank (Stütz) to Pike

Ausgangsposition:

- Stütz oder Unterarmstütz

Ablauf:

- Ziehe beide Beine gleichzeitig Richtung Oberkörper.
- Schiebe das Gesäß Richtung Decke → Beine bleiben gestreckt.
- Kopf wandert zwischen die Schultern → Blick Richtung Füße → wichtig, um das Gleichgewicht zu halten und eine höchstmögliche Position mit dem Gesäß zu erreichen.
- Langsam wieder absenken und zurück in die Stützposition.

Dauer:

- 12 Wiederholungen (vor und zurück)

Ausgangsposition



Endposition



Beschreibung

Bergsteiger – Crunch seitlich

Ausgangsposition:

- Unterarmstütz

Ablauf:

- Ziehe mit Kraft das linke Bein nach vorne Richtung Ellenbogen.

Dauer:

- 12-15 Wiederholungen je Seite
- 1-2 Durchgänge pro Seite

Drunter und Drüber

Ausgangsposition:

- Sitzposition auf der Matte
- Beine sind angehoben und in den Kniegelenken um 90 Grad gebeugt
- Handtuch an den Enden greifen, es auseinanderziehen und vor dem Bauch gespannt fixieren.

Ablauf:

- Führe die gestreckten Arme mit dem Handtuch so weit wie möglich nach vorne und
- ziehe gleichzeitig die angewinkelten Beine so nah wie möglich an den Körper heran.

Wichtig:

- Koordiniere Arme und Beine miteinander
- Halte die Stabilität und den Schwebesitz

Handtuch-Workout

Ausgangsposition



Endposition



Beschreibung

Handtuch-Push

Ausgangsposition:

- Vierfüßlerstand
- Platziere beide Hände auf das Handtuch, welches auf dem Boden liegt

Ablauf:

- Schiebe das Handtuch mit langen Armen nach vorne.
- Wichtig: Gehe nur so weit, dass du die Spannung im Rumpf sicherstellen kannst

Dauer:

- 12-15 Wiederholungen
- 1-2 Durchgänge pro Seite



Tricepsliegestütz

Ausgangsposition:

- Vierfüßlerstand, die Oberschenkel sind dabei 45° schräg nach hinten gerichtet
- Handgelenke und Schultergelenke stehen übereinander, Lordose halten
- Ellenbogen leicht gebeugt, zeigen zum Oberkörper

Ablauf:

- Arme beugen und strecken

Dauer:

- 12-15 Wiederholungen