

DEIN HOMEWORKOUT

FUNCTIONAL - KURZ UND KNACKIG – TEIL 1



- **Übung 1: Vierfüßlerstand**
- 60 Sek. Belastung; 10 Sek. Pause
- Hände unter den Schultern
- Knie unter der Hüfte
- hebe die Knie in die Luft
- einen Fuß in die Luft ziehen
- Spannung aufrecht halten



- **Übung 2: Liegestütz**
- 60 Sek. Belastung; 10 Sek. Pause
- Hände unter den Schultern
- halte den Kopf und Körper in einer Linie
- Körper in einer Linie absenken
- V-Bildung zwischen Armen und Körper
- von unten nach oben rausdrücken



- **Übung 3: Schwimmer**
- 60 Sek. Belastung; 10 Sek. Pause
- Bauchlage, Extremitäten strecken
- ggf. Gewichte in die Hände nehmen
- Extremitäten in die Luft heben
- Arme nach hinten ziehen - Spannung
- Arme wieder strecken



FUNCTIONAL - KURZ UND KNACKIG – TEIL 1

- **Übung 4: Seestern**
- 60 Sek. Belastung; 10 Sek. Pause
- Rückenlage, Extremitäten ausstrecken und abspreizen
- diagonale Hand zum Fuß führen
- kontrolliert Extremitäten absenken
- Seite wechseln



- **Übung 5: Kniebeuge**
- 60 Sek. Belastung; 10 Sek. Pause
- schulterbreiter Stand
- Arme vor dem Körper halten
- Oberkörper bleibt aufrecht
- Gesäß zum Boden bringen
- beim Aufrichten: Hüfte strecken



- **Übung 6: Cross Over**
- 60 Sek. Belastung; 10 Sek. Pause
- schulterbreiter Stand
- Hände am Kinn halten
- Ellbogen diagonal zum Knie ziehen
- permanenter Wechsel in den diagonalen diagonalen Seiten



FUNCTIONAL-KURZ UND SCHNELL



- **Übung 7: Unterarmstütz**
- 60 Sek. Belastung; 10 Sek. Pause
- Bauchlage, Beine strecken
- auf die Unterarme stützen
- Ellbogen unter den Schultern
- mit dem Körper eine Linie bilden
- Spannung halten, nicht durchhängen



- **Übung 8: Spinne**
- 60 Sek. Belastung; 10 Sek. Pause
- auf das Gesäß setzen
- mit Händen und Füßen stützen und Gesäß anheben, halten
- Hand und diagonaler Fuß zusammenführen
- einseitig, Diagonal arbeiten

