

# DEIN HOMEWORKOUT

## KRAFT- BEGINNER

### • Übung 1: Hampelmann

- Warm Up
- 1min. Vollgas
- Füße aneinander stellen, aufrecht stehen
- Arme seitlich am Körper ablegen
- hüpfen und Beine seitlich abspreizen
- Arme strecken und über den Kopf heben
- wieder startposition einnehmen



### • Übung 2: Liegestütz

- 4 Sätze; 16 Wdh.
- z.B. auf dem Sofa, Bett oder der Matratze
- Hände unter den Schultern
- Körper in einer Linie absenken
- V-Bildung zwischen Armen und Körper
- von unten nach oben rausdrücken



### • Übung 3: Rudern

- 5 Sätze; 16 Wdh.
- ggf. Getränkeboxe, Rucksack, Gewichte
- schulterbreiter Stand, leicht in die Knie
- Oberkörper leicht nach vorne geneigt
- Gewicht zum Brustkorb ziehen
- kontrolliert absenken



## KRAFT-BEGINNER



- **Übung 4: Military Press**
- 5 Sätze; 16 Wdh.
- ggf. Getränkekiste, Rucksack, Gewichte
- Schulterbreiter Stand, leicht in die Knie
- das Gewicht vor dem Brustkorb halten
- kontrolliert wieder absenken



- **Übung 5: Trizeps Dips**
- 4 Sätze; 10 Wdh.
- z.B. auf dem Sofa, Bettkante, einem Stuhl
- Hände hinter den Körper, Füße aufstellen
- Oberkörper ist aufrecht
- Ellbogen beugen
- Arme wieder in Streckung bringen



- **Übung 6: Klappmesser**
- 4 Sätze; 10 Wdh.
- Rückenlage, Extremitäten strecken
- Fingerspitzen an die Zehen bringen
- kontrolliert absenken
- Extremitäten nicht ablegen

