

Wasserflaschen statt Hanteln

Nehmt Euch zwei Wasserflaschen aus der Kiste oder dem Schrank. Das Gute dabei, je nach Kraft oder Trainingszustand könnt ihr das Gewicht variieren. Von der 500 ml bis 1,5 Liter-Flasche – der Schwierigkeitsgrad bleibt Euch überlassen.

Wie immer wärmt Euch vor den Übungen bitte ordentlich auf. Versucht doch einfach mal für ca. 10 Minuten ein Aufwärmprogramm aus einem vorherigen Kurs oder Training zu absolvieren. Oder ihr geht unter die „Luftboxer“: Tänzelt wie ein echter Profiboxer im Ring herum und boxt auf einen imaginären Sandsack ein. Davon wird einem nicht nur richtig warm, das baut gleichzeitig ein paar Aggressionen ab

Kräftigung für Rücken und

1. Armpendeln

Macht einen Ausfallschritt und beugt den Rücken so weit nach vorn, dass er mit dem hinteren Bein eine Linie bildet. Mit dem rechten Arm stützt ihr Euch auf dem rechten Oberschenkel ab. Den linken Arm führt Ihr gebeugt nach hinten oben, bis der Oberarm waagrecht ist, dann kickt Ihr den Unterarm aus und lasst ihn anschließend wieder nach vorn pendeln. 10 Mal wiederholen, Seitenwechsel.

Ziel: Kräftigung der Trizeps und des oberen Rückens.



2. Flasche im Nacken

Ihr stellt Euch gerade hin und nehmt einen Arm in den Nacken. Dabei zeigt der Ellenbogen nach oben. Aus dieser Position streckt Ihr den Unterarm nach oben aus, ohne dass sich der Oberarm bewegt. Dann senkt ihr den Unterarm langsam wieder zur Ausgangsposition ab. 10 Mal wiederholen, Seitenwechsel.

Ziel: Kräftigung der Trizeps.

Fortsetzung

3. Weite Kniebeuge

Stellt euch gerade hin und öffnet die Beine gut schulterbreit. Streckt jetzt die Arme auf schulterhöhe aus, die Handflächen zeigen nach innen. Geht nun mit dem Gesäß bis auf Kniehöhe nach unten und achtet dabei darauf, dass der Rücken gerade bleibt. Haltet diese Position kurz und geht dann wieder nach oben. 10 Mal wiederholen.
Ziel: Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur.



4. Kickbacks

Hand und Knie einer Seite habt ihr z. B. auf einer Bank abgestützt. Das andere Bein ist abgestellt, die freie Hand hält eine Flasche. Der Oberkörper ist fast waagrecht in einer geraden Linie, der Ellbogen um 90° gebeugt. Jetzt streckt den Arm langsam bis zur Streckung nach hinten oben aus, der Oberarm bleibt eng am Körper. Nun den Arm langsam wieder nach unten in die Ausgangsposition bringen. 10 Mal wiederholen, Seitenwechsel.
Ziel: Kräftigung der Trizeps.



5. Schulterblätter zusammenführen

Öffnet die Beine schulterbreit und beugt den Oberkörper leicht nach vorn. Achtet darauf, dass der Rücken gerade bleibt. Die Arme lasst ihr locker nach unten hängen. Aus dieser Position zieht ihr die Arme nach hinten außen, bis sie auf einer Linie mit den Schultern sind. Die Arme sind angewinkelt, die Schulterblätter werden dabei zusammengeführt. Danach lasst ihr die Arme wieder sinken. 10 Mal wiederholen.
Ziel: Kräftigung der Schultern.