



1. Übung
Squats mit Gewichten (Flaschen)
 -> Knie nicht über die Fußspitzen
 -> aufrechte Haltung
 Muskeln: Oberschenkel, Gesäß, Arm, Schulter
 Steigerung: Squat, Stand, ein Bein heben, drehen (links/rechts)



2. Übung
Einarmige Planke
 -> auf gerade Haltung achten (nicht zur Seite drehen)
 -> Arm wechselt jedes Mal (4x links/4x rechts)
 Muskeln: Arme, Bauch, Beine, Rücken
 Steigerung: seitlich aufdrehen



3. Übung
Russian Twist
 -> Beine zusammenhalten, gerader Rücken
 Muskeln: Bauch, Oberschenkel, Rücken, Arme
 Steigerung: mehr Gewicht (2 Flaschen)



8. Übung
Unterarmstütz
 -> der Körper bildet eine gerade Linie
 -> fester Bauch, kein Hohlkreuz
 Muskeln: Arme, Schulter, Rücken, Bauch, Beine
 Steigerung: Hüfte seitlich absenken (rechts/links)

Tabata
Workout
 Ganzkörper Krafttraining
 mit Gewichten
 (Wasserflaschen)
 20 sec. work / 10 sec. rest
 8 Runden



4. Übung
Stand-Armheben (Row close)
 -> leicht vorgebeugte Haltung, gerader Rücken
 Muskeln: Arme, Rücken, Schulter
 Steigerung: Aufrichten, Arme in die Streckhaltung



7. Übung
Trizeps Dip in den Nacken
 -> kein Hohlkreuz
 -> Beine nicht ganz durchstrecken
 Muskeln: Arme (Trizeps), Rücken
 Steigerung: mehr Gewicht (2 Flaschen)

6. Übung
Bauchübung
 -> Fußsohlen zusammenbringen und Beine seitlich ablegen
 -> langsam aufrollen (Kraft aus dem Bauch)
 Muskeln: Bauch, Arme, Rücken, Brust
 Alternativ: halber Weg und nicht bis zu dem Füßen



5. Übung
Butterfly
 -> Die Flaschen dürfen nicht auf dem Boden abgelegt werden
 -> leicht gebeugte Arme (nicht durchstrecken)
 Muskeln: Arme, Schulter
 Steigerung: Kopf und Beine anheben

