



Übungskatalog für zuhause

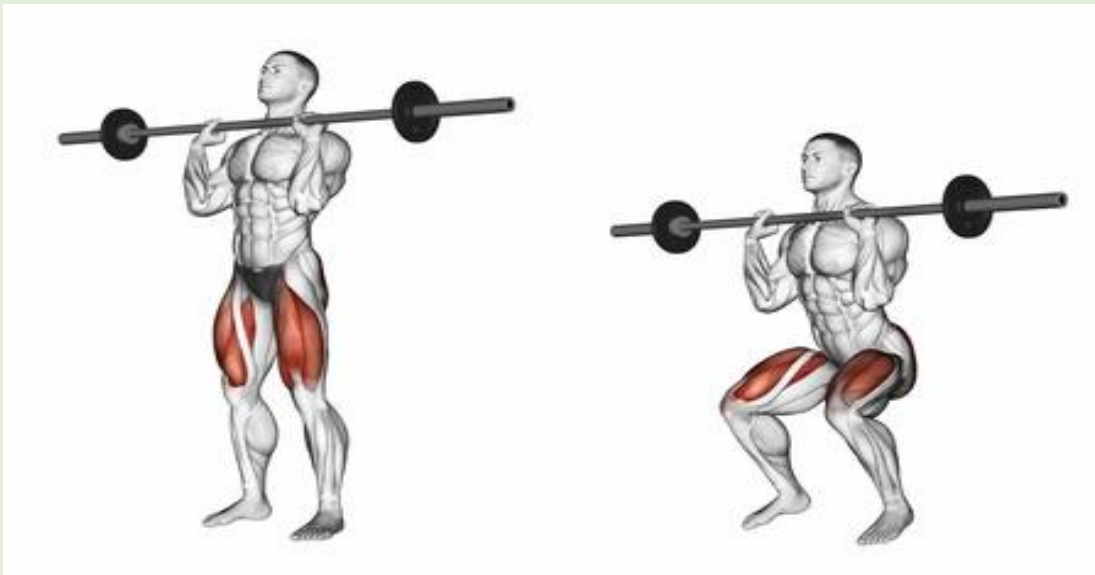
Liebe Mitglieder hier ein Übungskatalog für zuhause!

Leider haben wir nicht für alle Übungen Bilder mit alltäglichen Hilfsmitteln!
Wir haben die alternativen Ausführungen dann in die Beschreibungen gepackt.
Viel Spass beim Training!!!!

Bei Fragen bitte Mail an: bodyfitbr@aim.com

Übungskatalog für zuhause

Kniebeugen mit oder ohne Hilfsmittel



Ausstattung:

Wasserflasche, Getränkebox usw.

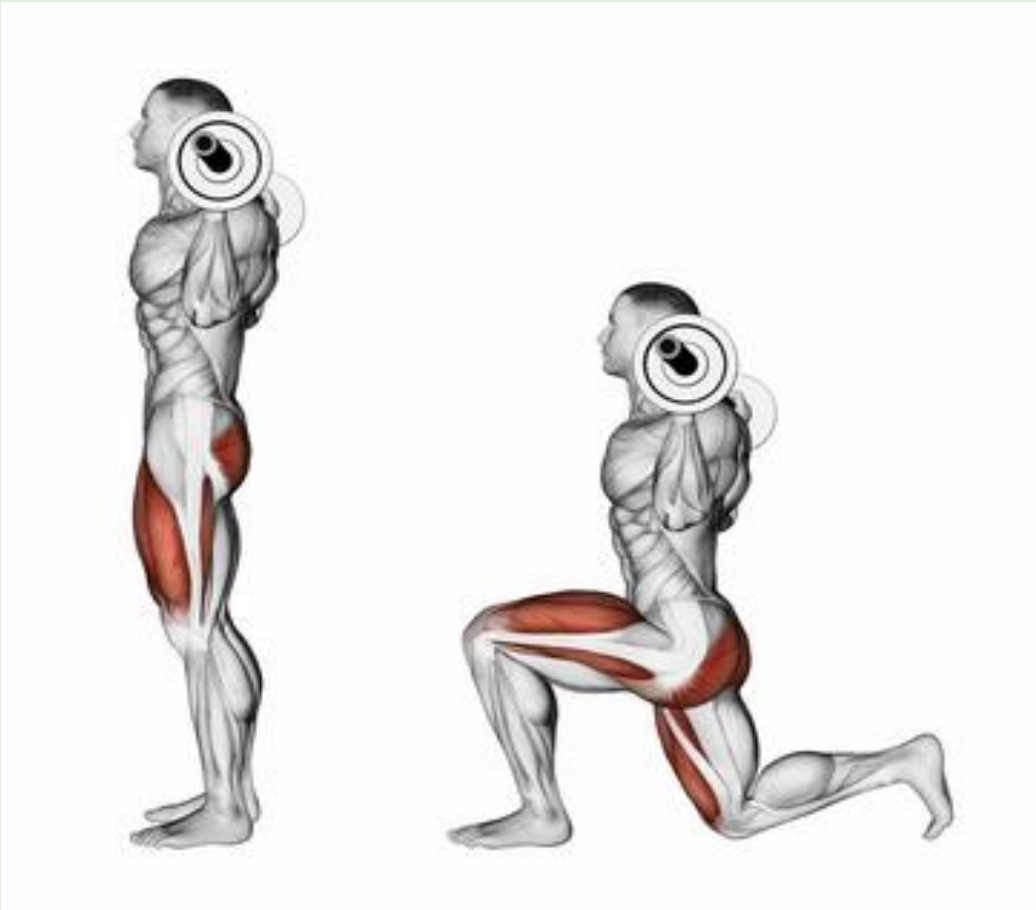
Ausführung:

Beide Beine breiter als die Hüfte stellen, Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Fußsohlen bleiben am Boden, Knie beugen, mit dem Gesäß Richtung Boden gehen, Fußsohlen müssen am Boden bleiben, wieder nach oben drücken!

Muskeln:

Beinstrecker, Gesäßmuskulatur

Ausfallschritte



Ausstattung:

Wasserflaschen, Getränkekiste, usw.

Ausführung:

Gewicht in die Hände nehmen, Bauchnabel einziehen, Brustkorb rausdrücken, ein Bein nach vorn setzen, mit dem anderen Knie Richtung Boden gehen, wieder nach oben drücken, Ausführung einseitig oder im Wechsel möglich!

Muskulatur:

vorderer Oberschenkel, Gesäßmuskulatur

Treppensteigen mit Zusatzgewicht



Ausstattung:

Stuhl, Bank, Hocker, Treppe
Wasserflasche, Getränkebox, usw.

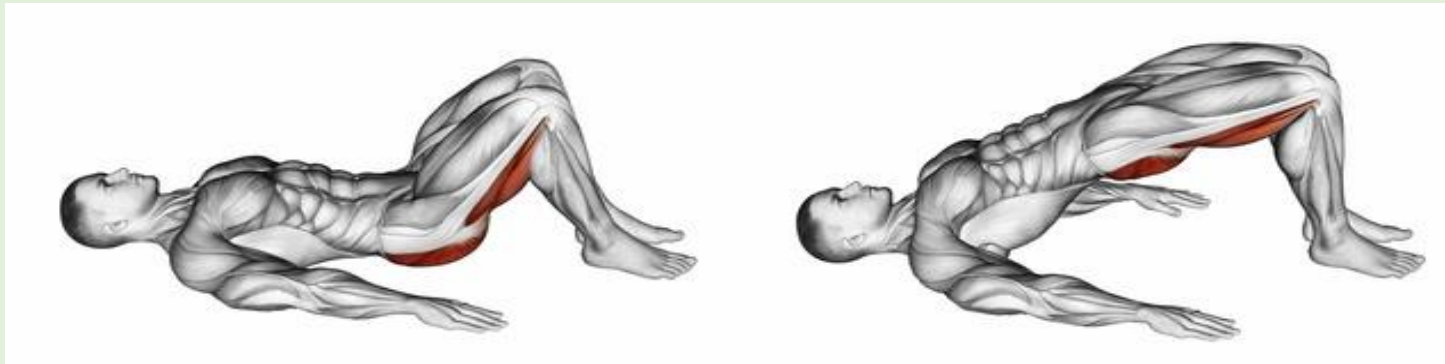
Ausführung:

Hinter der Bank stehen, einen Fuß auf die Bank stellen, sich mit dem Gewicht hochdrücken, anderen Fuß nachholen, Fuß wieder zurücksetzen und anderes Bein nachholen, dann die andere Seite!

Muskulatur:

vorderer Oberschenkel, Gesäßmuskulatur

Beckenheben in Rückenlage



Ausstattung:

Matte

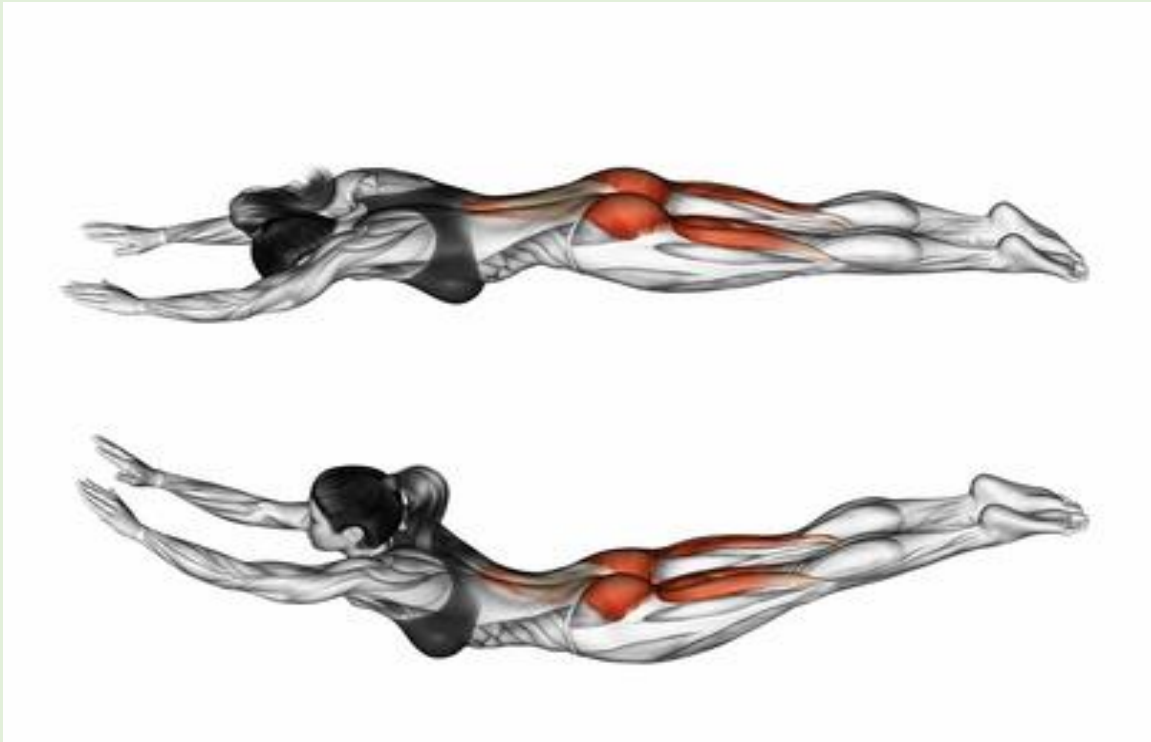
Muskulatur:

hinterer Oberschenkel, Gesäßmuskulatur

Ausführung:

Rückenlage, beide Beine anstellen, Po vom Boden abheben, den Po auf und ab bewegen, Steigerung der Übung mit einem Bein!

Beinbeugertraining in Bauchlage



Ausstattung:

Matte

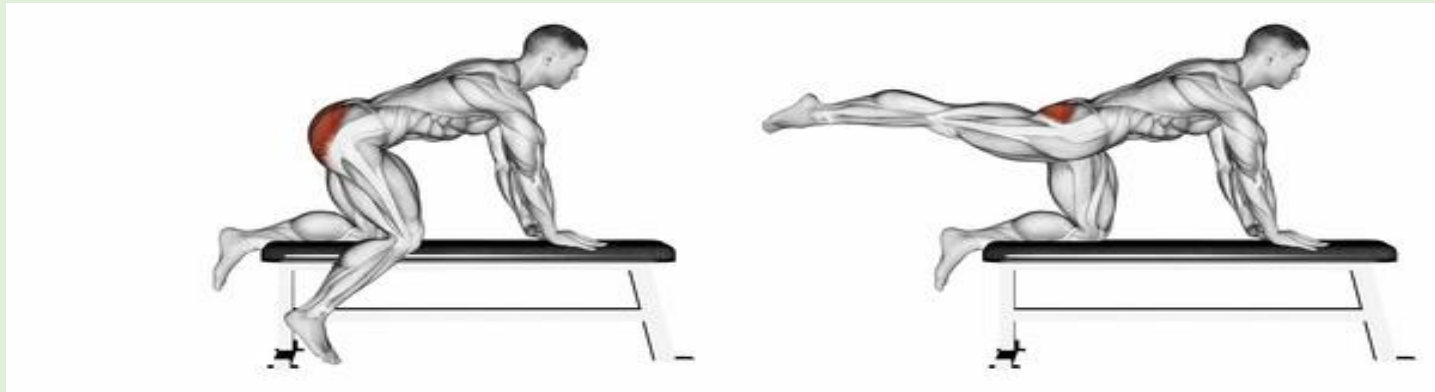
Ausführung:

Bauchlage auf Matte, Füße auf die Zehenspitzen stellen, Arme neben den Körper halten oder nach vorne strecken, Oberkörper und Unterkörper gleichzeitig auf- und abbewegen. Für ein Training der Beinbeugemuskulatur müssen die Beine mit angehoben werden!

Muskeln:

Rückenstrecker, Gesäß, hinterer Obersch.

Beinrückführen



Ausstattung:

Bank, Boden, Matte

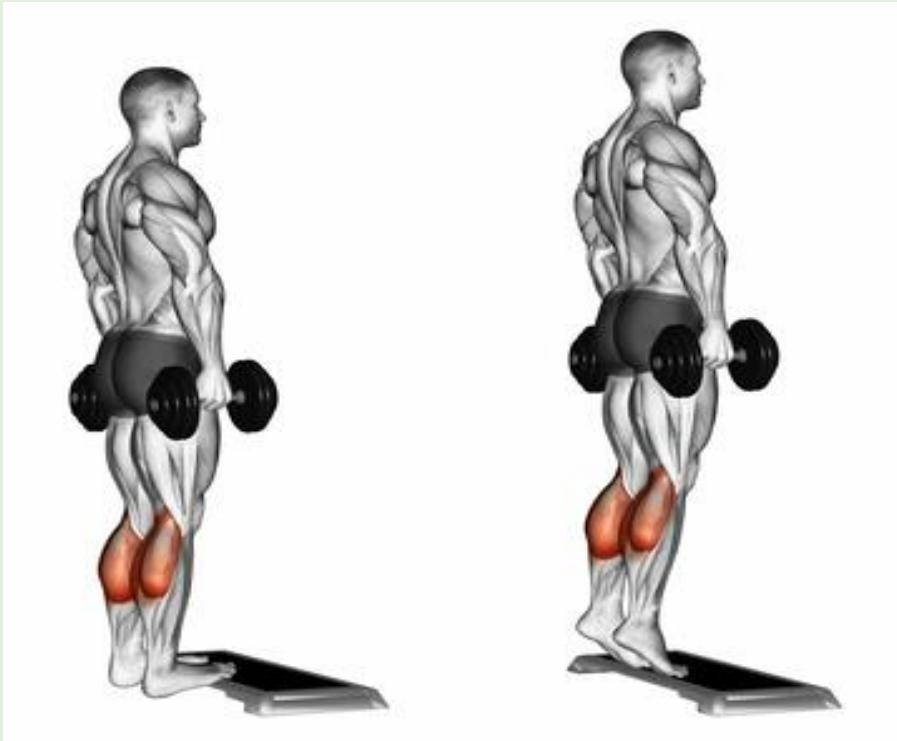
Muskulatur:

Gesäßmuskulatur

Ausführung:

Mit einem Knie auf die Flachbank knien, das andere Bein nach hinten strecken bis es gestreckt ist, wieder nach vorne holen und wieder nach hinten führen!

Wadenheben stehend



Ausstattung:

Boden, Treppenstufe, Wasserflasche

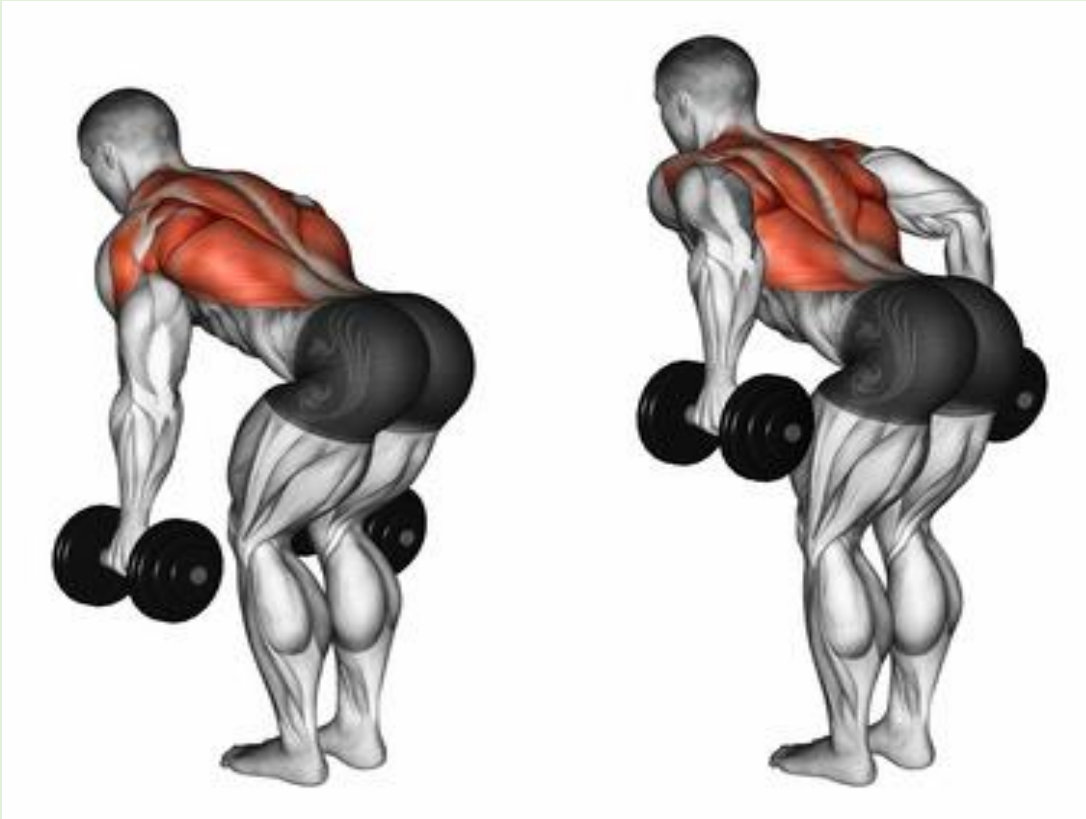
Ausführung:

Füße mit dem Vorderfuß auf den Boden stellen, Beine gestreckt, Körper über die Wadenmuskulatur zur Decke drücken, die Fersen wieder absenken!

Muskeln:

Wadenmuskulatur

Vorgebeugtes Rudern



Ausstattung:

Wasserflasche, Getränkeboxe

Ausführung:

Breiter Stand, Knie leicht gebeugt, Oberkörper nach vorne neigen, Brustkorb rausdrücken, Arme mit der Ellbogenspitze Richtung Decke ziehen, Schultern dabei nach hinten ziehen!

Muskeln:

Latissimus, Trapezius, hintere Schulter, Bizeps

Klimmzüge / Tischklimmzüge



Ausstattung:

Klimmzugstange, Tisch

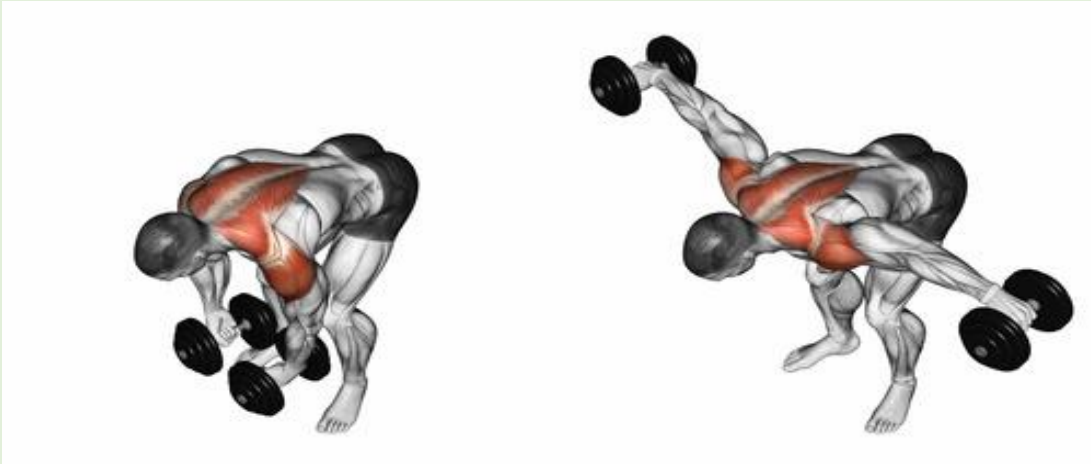
Ausführung:

Tischklimmzüge, Beine unter den Tisch stellen, der Körper ist getreckt (45 Grad Winkel zum Boden), Beide Hände an Tischkante nehmen, Körper an den Tisch heranziehen, danach Arme wieder strecken

Muskeln:

Latissimus, Trapezius, Bizeps

Vorgebeugtes Seitheben



Ausstattung:

Wasserflasche usw.

Ausführung:

Oberkörper nach vorne neigen, Brustkorb rausdrücken, beide Arme leicht gebeugt halten, beide Arme gleichzeitig zur Decke ziehen, Arme bleiben leicht gebeugt, Oberkörper versuchen ruhig zu halten!

Muskeln:

Trapezius, hintere Schulter

Schulterheben

Ausstattung:

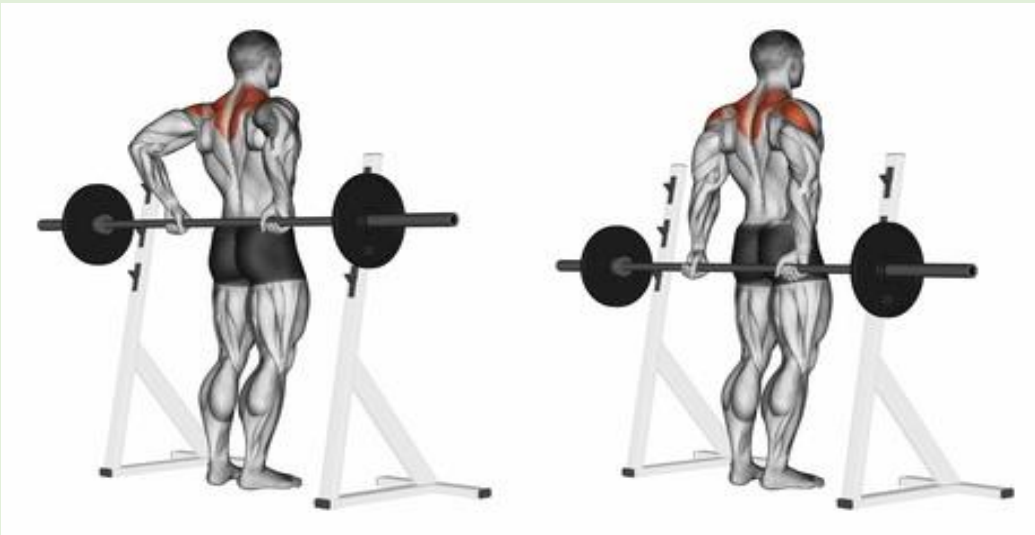
2 Getränkekisten oder ähnliches

Ausführung

Arme neben den Körper nehmen,
Zusatzgewicht in jeder Hand,
Körper gerade halten,
Schultern Richtung Decke
ziehen, auf und ab!

Muskeln:

Trapezius oberer Anteil, hinterer Anteil
des Schultermuskels



Schulterdrücken mit Zusatzgewicht



Ausstattung:

Wasserflasche, Sixpacks, Getränkekiste

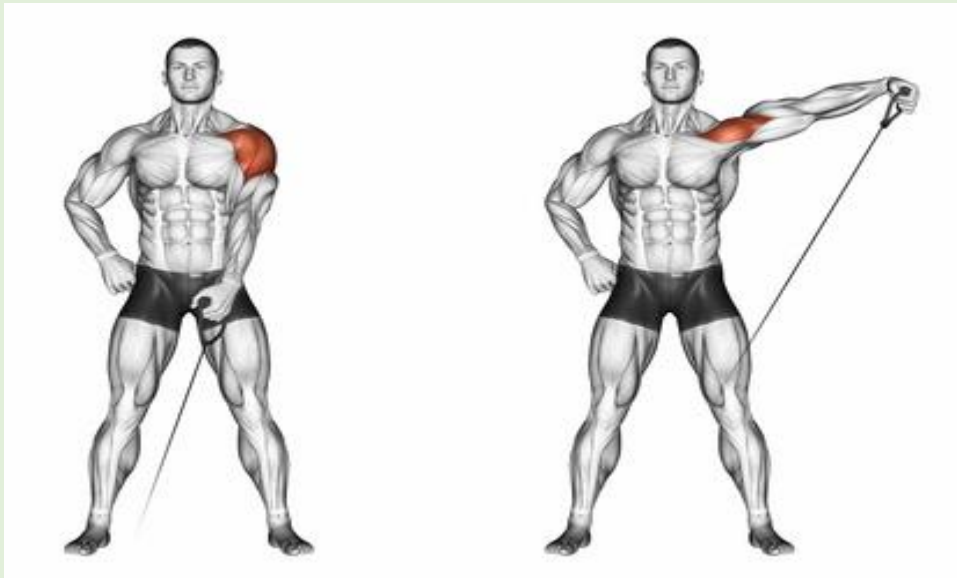
Ausführung

Auf einen Stuhl setzen,
beide Arme mit dem Zusatzgewichtl nach oben
nehmen, beide Arme gleichzeitig zur Decke
schieben, Oberkörper gerade lassen,
Brustkorb bleibt rausgedrückt!

Muskeln:

vordere und mittlerer Schultermuskel

Einarmiges Seitheben mit Zusatzgewicht



Ausstattung:

Wasserflasche, Sixpack, Getränkebox

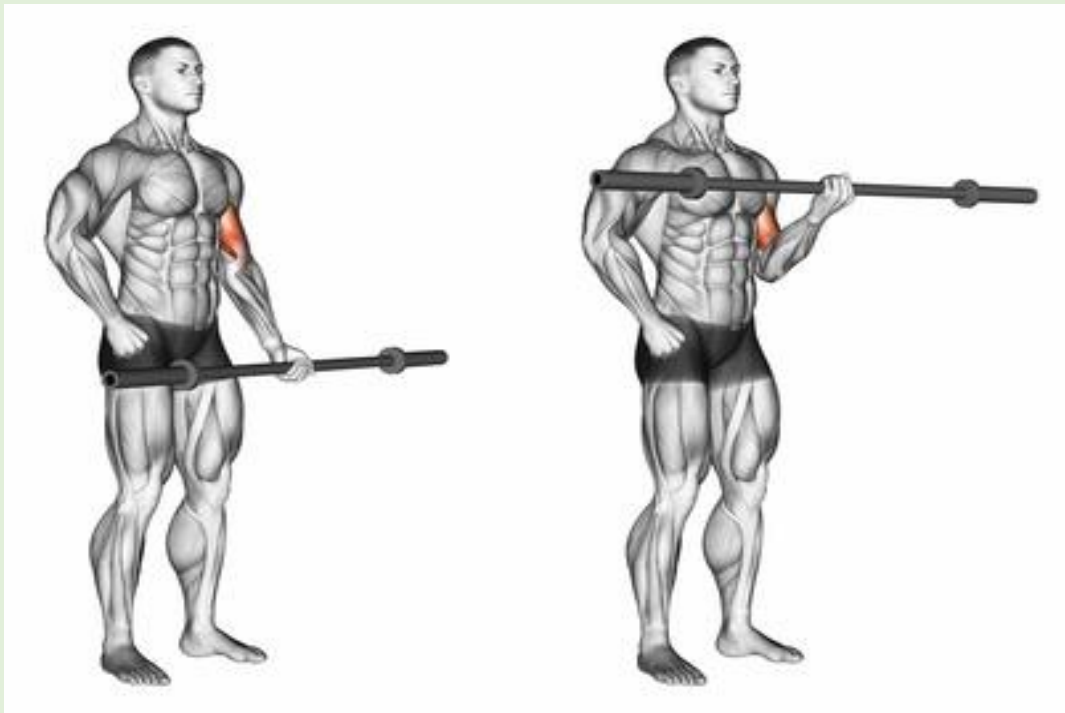
Ausführung

Zusatzgewicht in einer Hand halten,
den Arm seitliche hochziehen,
Arm langsam wieder absenken,
Oberkörper gerade lassen, Brustkorb
bleibt rausgedrückt!

Muskeln:

vordere und mittlere Schultermuskeln

Einarmiger Bizepscurl mit Zusatzgewicht



Ausstattung:

Wasserflasche, Sixpack, Getränkekiste

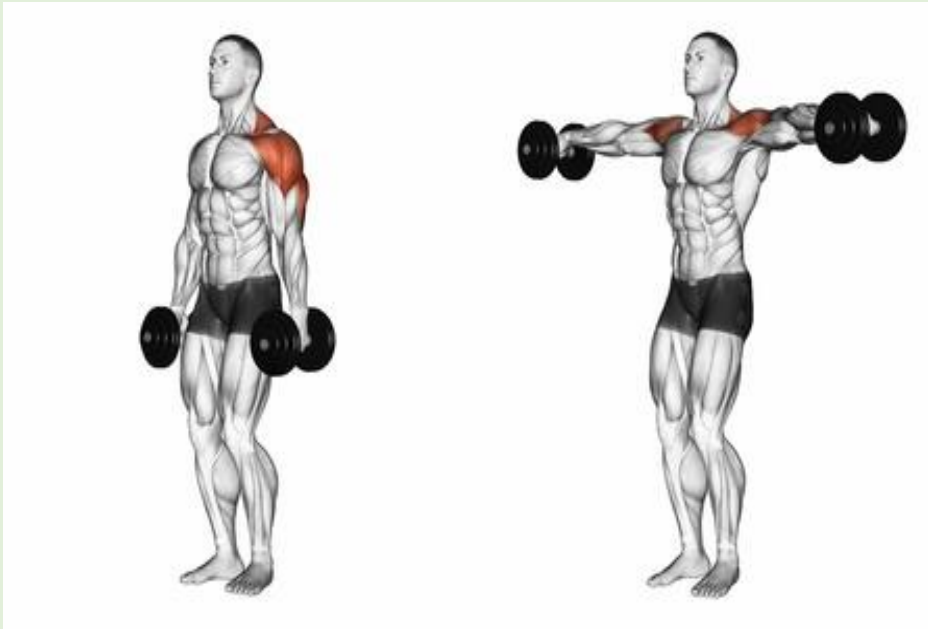
Ausführung:

Aktiver Stand, Knie leicht gebeugt, Bauchnabel einziehen, Brustkorb rausdrücken, einen Ellenbogen an den Körper nehmen, Langhantel auf Oberschenkelhöhe, Unterarm anwinkeln und wieder absenken, immer nur im Bereich der vollen Bizepsspannung die Bewegung ausführen!

Muskeln:

Bizeps

Beidarmiges Seitheben mit Zusatzgewicht



Ausstattung:

Wasserflasche, Sixpack, Getränkeboxen

Ausführung

stabiler Stand, Knie leicht gebeugt,
beide Arme sind leicht gebeugt,
beide Arme gleichzeitig Richtung Decke
anheben, die Übung kann mit fast
gestreckten oder angewinkelten Armen
ausgeführt werden!

Muskeln:

Schultermuskeln, Nackenmuskulatur

Liegestütze mit engem Griff



Ausstattung:

Boden oder Matte

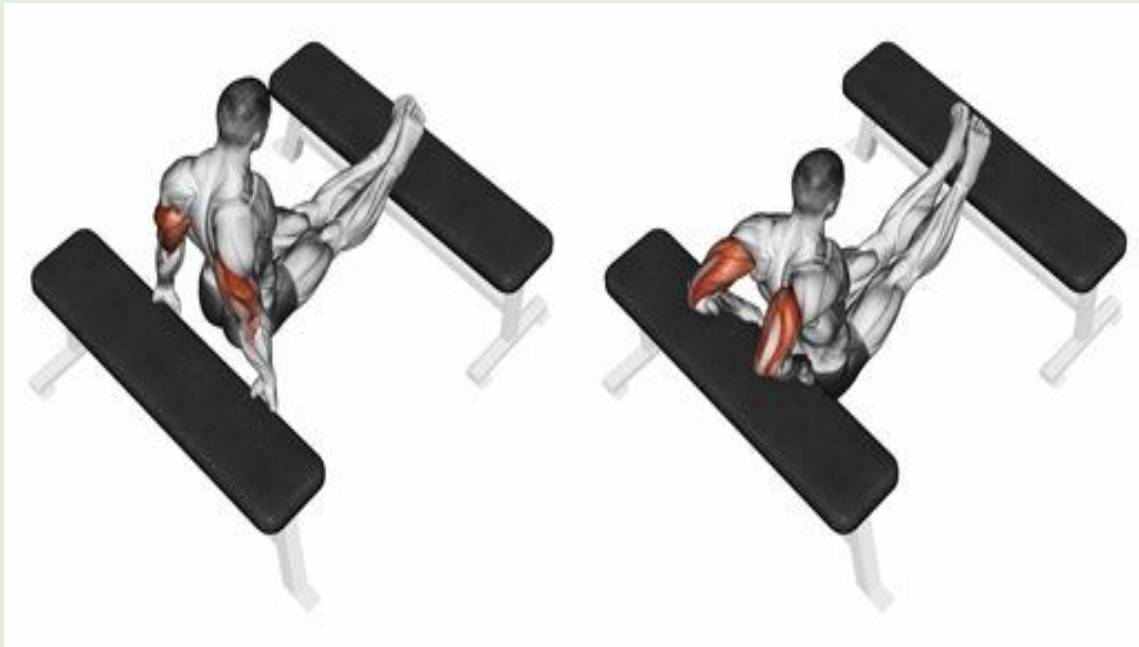
Ausführung:

Hände aneinander nehmen, auf die Arme stützen, Füße auf die Zehenspitzen, Körper fest machen, Körper durch anwinkeln der Ellenbogen absenken, dann wieder den Oberkörper nach oben drücken!

Muskulatur:

Trizeps, Brustmuskulatur, vorder Schulter

Dips aufgestützt auf Stuhl oder Bank



Ausstattung:

Stuhl, Bank

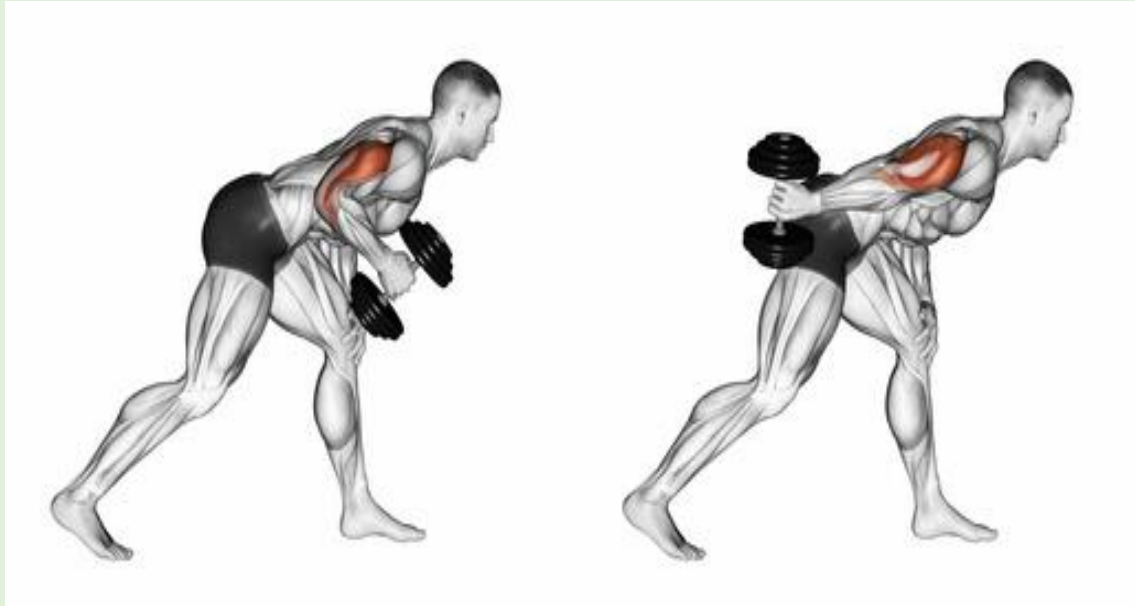
Ausführung:

Beide Hände auf den Stuhl stützen, Fersen stehen am Boden oder liegen auf weiterem Stuhl, auf die Arme stützen, Po ist frei, Oberkörper absenken und wieder hoch drücken!

Muskeln:

Trizeps

Kickbacks



Ausstattung:

Wasserflasche, Sixpack

Ausführung:

Stehen in Schrittstellung oder aufgestützt auf der Flachbank, Oberkörper ist vorgebeugt, Ellenbogen auf Körperhöhe nehmen, den Unterarm nach hinten bringen und den Ellenbogen ganz durchdrücken!

Muskeln:

Trizeps

Bankdrücken mit Zusatzgewicht



Ausstattung:

Bodenlage, 2 Stühle zusammen stellen
Wasserflasche, Sixpacks, Getränkekisten

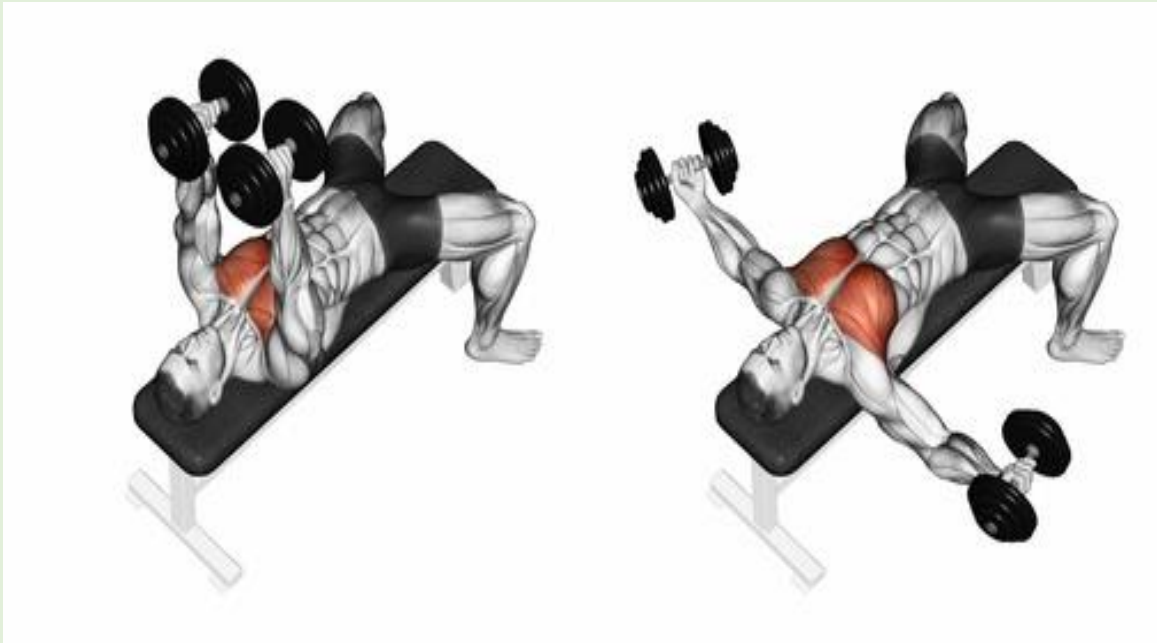
Ausführung:

Rückenlage auf dem Boden oder den
Stühlen, Füße am Boden, Gewicht nehmen,
Ellenbogen auf Schulterhöhe nehmen,
beide Arme senkrecht zur Decke schieben,
Arme nicht ganz durchdrücken!

Muskeln:

Brustmuskulatur, vordere Anteil des
Schultermuskels, Trizeps

Fliegende Bewegung mit Zusatzgewicht



Ausstattung:

Bodenlage, 2 Stühle zusammen stellen
Wasserflasche, Sixpacks, Getränkekisten

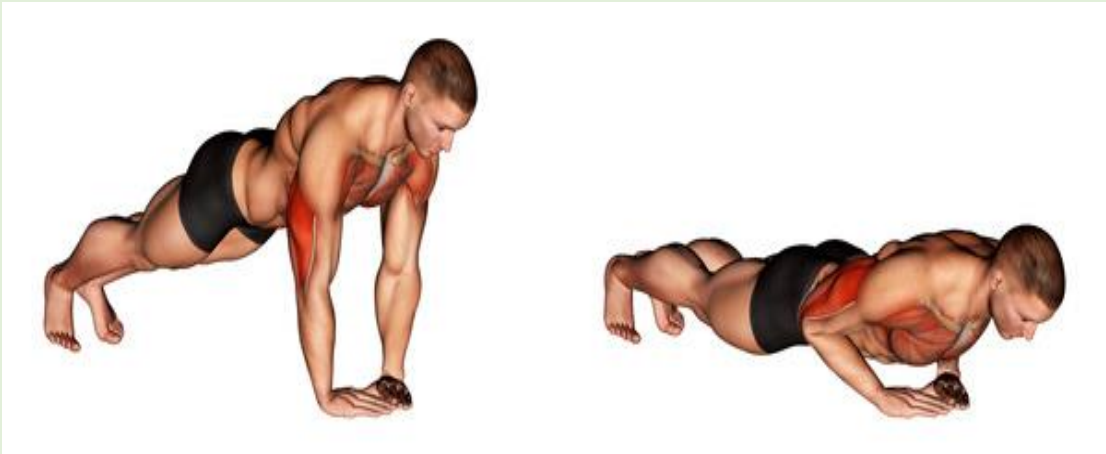
Ausführung:

Rückenlage auf den Boden, beide Arme seitlich
öffnen, Ellenbogen leicht gebeugt halten,
Arme fixieren, aus der Brustmuskulatur
heraus die fixierten Arme
zusammenführen und wieder öffnen!

Muskeln:

Brustmuskulatur

Liegestütze mit breitem Griff



Ausstattung:

Boden oder Matte

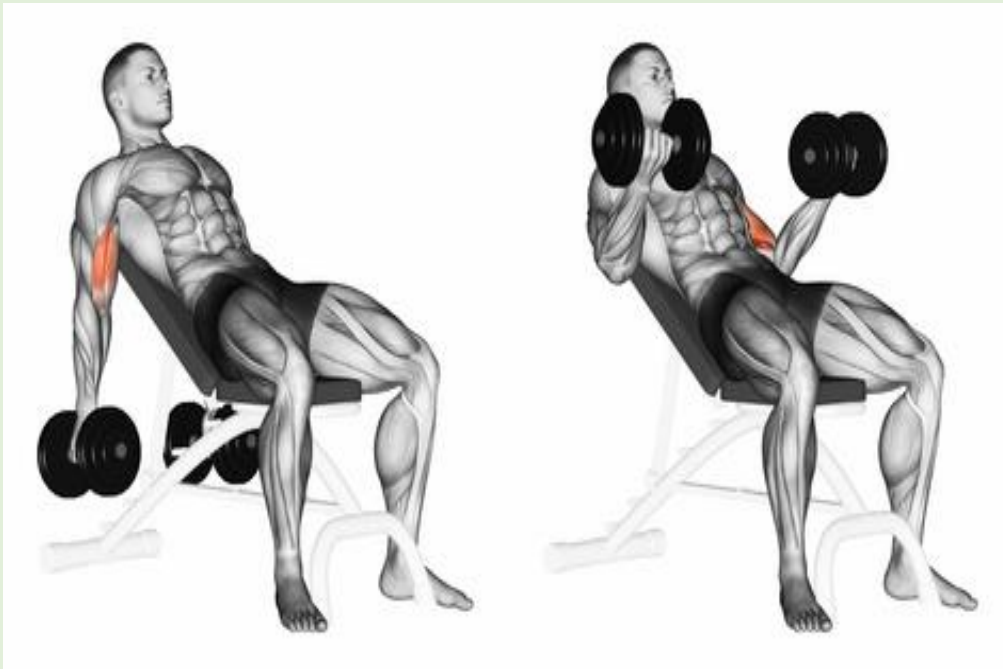
Ausführung:

Bodenlage, Hände auf Ellbogenhöhe nach außen nehmen, Körper fest machen, Körper durch Strecken der Arme hoch drücken, dann wieder den Oberkörper nach unten absenken!

Muskulatur:

Trizeps, Brustmuskulatur, vorder Schulter

Bizepscurls sitzend auf Stuhl



Ausstattung:

Sixpacks, Getränkekisten

Ausführung:

Sitzen auf dem Stuhl,
beide Arme hängen senkrecht
Richtung Boden, Unterarme anwinkeln
und wieder beugen, immer im Bereich der
vollen Bizepsspannung arbeiten!

Muskeln:

Bauchmuskeln

Sit-Ups mit Stuhl oder Bank



Ausstattung:

Stuhl, Bank, Bauch

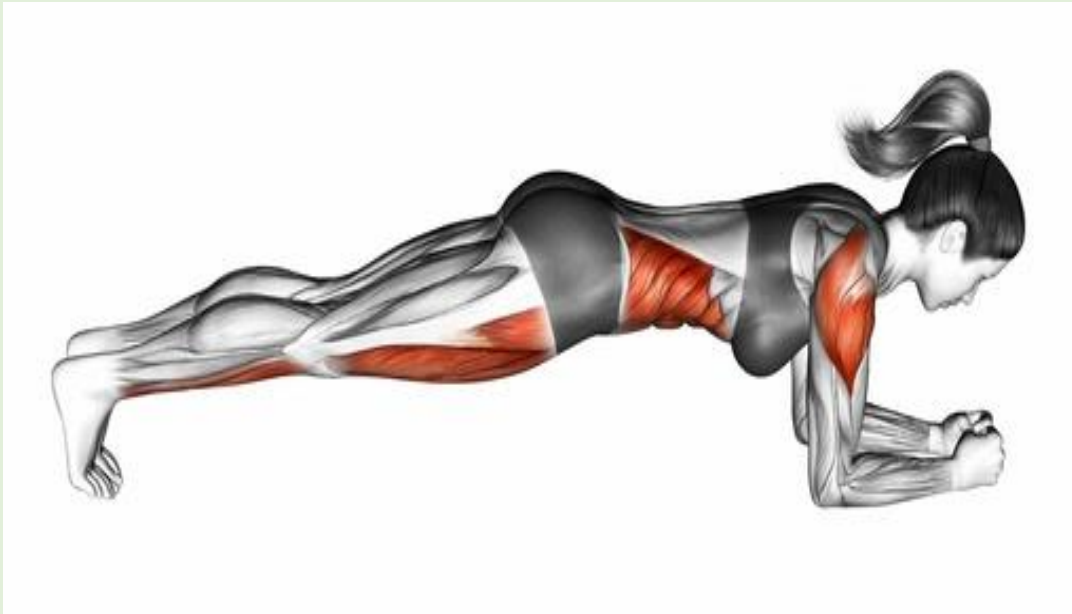
Muskeln:

Bauchmuskeln

Ausführung:

Auf Boden legen, Beine auf Stuhl oder Bank ablegen,
Bauchnabel einziehen, Oberkörper Richtung Decke anheben, gerade oder gedreht, Bauchnabel drin halten!

Planke



Ausstattung:

Matte

Ausführung:

Auf die Unterarme stützen, Füße auf die Zehenspitzen, den ganzen Körper nach oben drücken bis der Körper eine gerade Linie bildet, Bauchnabel drin halten, Steigerungen mit abheben eines Beines und oder Armes!

Muskeln:

Bauchmuskulatur, Oberschenkel, Schulter

Beinheben im Liegen auf dem Boden



Ausstattung:

Boden, Matte

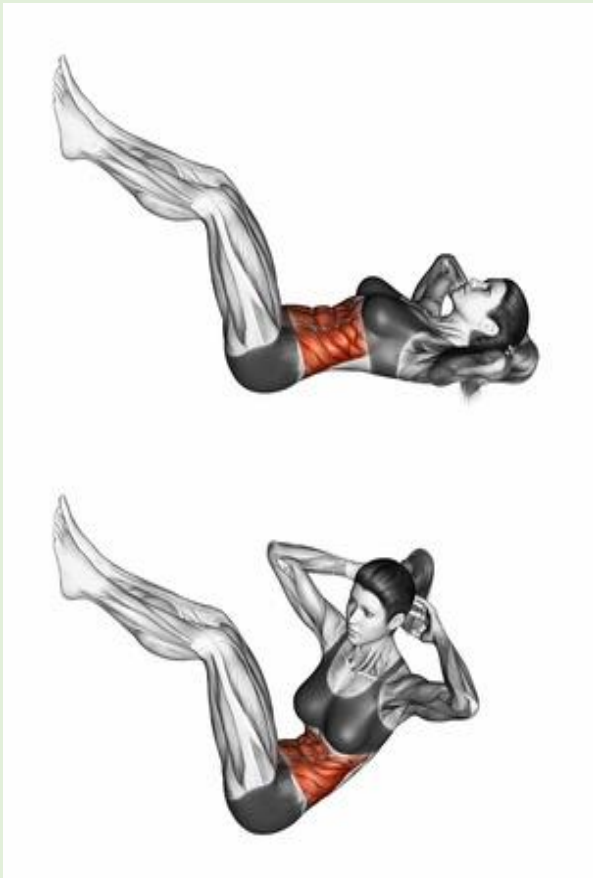
Ausführung:

Mit dem Rücken auf den Boden legen, festhalten, gestreckt liegen, Bauchnabel einziehen, Beine gestreckt absenken, Beine und Becken nach Richtung Decke schieben, dann langsam wieder absenken!

Muskeln:

Bauchmuskeln

Diagonales abheben des Oberkörpers



Ausstattung:

Matte

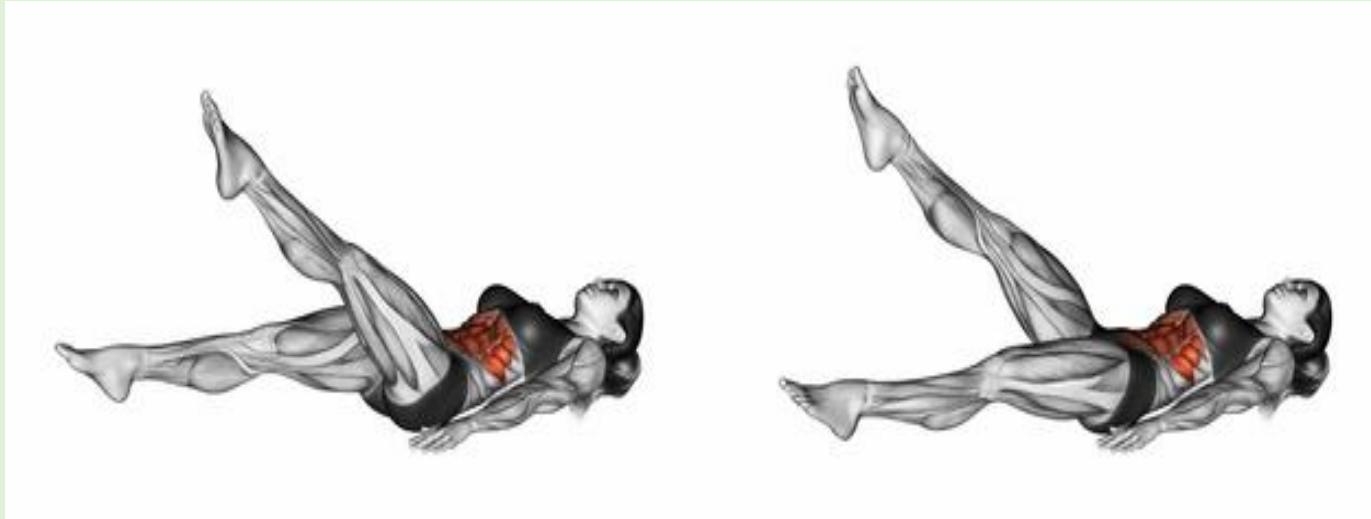
Ausführung:

Rückenlage, Beine zur Decke strecken, Oberkörper diagonal Richtung Beine anheben, ablegen, andere Diagonale anheben, Bauchnabel ist eingezogen!

Muskeln:

Bauchmuskeln

Beinschere



Ausstattung:

Matte

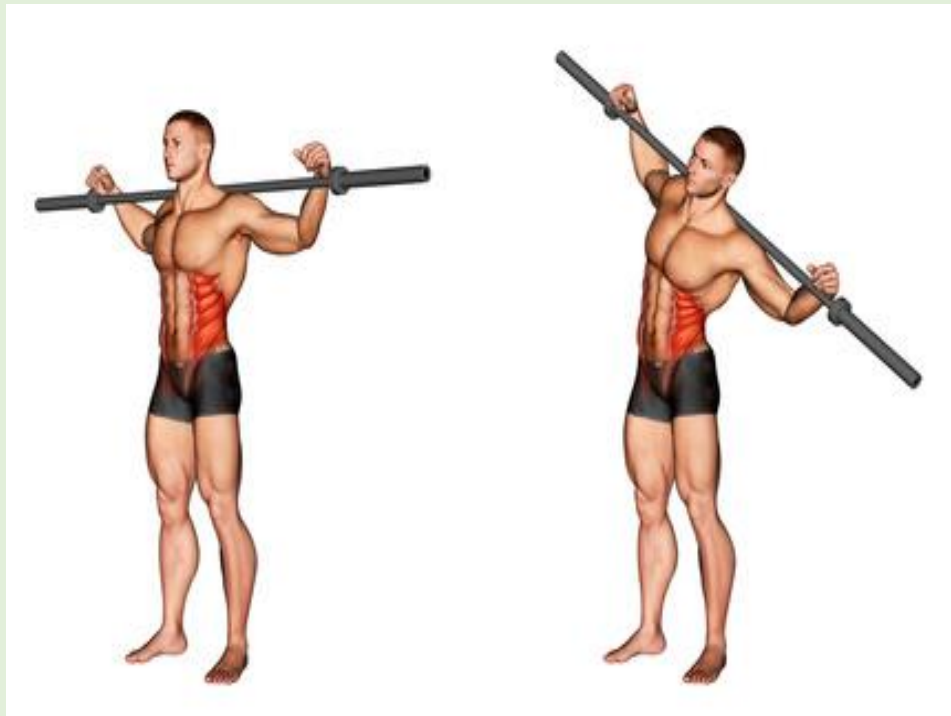
Muskulatur

Bauchmuskulatur

Ausführung:

Rückenlage auf der Matte, Bauchnabel einziehen, Beine zur Decke strecken, Beine etwas nach vorne absenken, mit den Beinen eine Scherenbewegung machen, Rücken auf der Matte halten!

Seitneigen mit Besenstiel



Ausstattung:

Besenstiel

Ausführung:

Stiel auf die Schulter legen,
Oberkörper mit der Stange auf den
Schultern zur Seite neigen, Bauchnabel
drin halten, Rücken bleibt stabil!

Muskeln:

seitliche Bauchmuskeln