

Mathias Wengert

INBESTFORM

Gesundheitsmanagement



Bodyweight_Kraftzirkel_Anfänger

Max Mustermann

gültig vom 05.09.2022 bis 05.12.2022



Körperbrett kniend



Ellbogen schulterbreit unter den Schultern aufstützen. Hüften sollten vor den Knien stehen. Je weiter die Hüften vor den Knien stehen, desto schwerer die Übung. Bauch und Gesäß müssen so angespannt werden, dass sich Bauchnabel und Steißbein einander annähern. Wer bei dieser Übung Schmerzen verspürt, der hängt in der Lendenwirbelsäule zu weit im Hohlkreuz durch (Bauchnabel zur Decke drücken!).



Wiederholungen										
Sätze										
Pause										

Schulter-W, im liegen



In BL Arme gebeugt in W-Form halten (Ellbogen etwa rechtwinkelig unter Schulterhöhe halten), Daumen zeigen nach hinten. Ohne Rumpfbewegung Arme aus den Schulterblättern heraus nach hinten ziehen und Schulterblätter zur WS hin zentrieren; dabei versuchen, Hände ein Stück weiter als die Ellbogen nach hinten zu bringen.



Wiederholungen										
Sätze										
Pause										

Kniebeuge



Füße parallel oder leicht außenrotiert mindestens schulterbreit auseinander stellen und die Arme nach vorne strecken. Bewegung startet im Hüftgelenk, so als würde man sich auf einen Stuhl setzen, Fersen belasten. So tief wie möglich heruntergehen bei neutraler WS-Haltung. Aus den Gesäßmuskeln, hinteren und vorderen Oberschenkelmuskeln heraus den Oberkörper wieder nach oben bringen. Knie zeigen immer in Richtung Fußspitzen.



Wiederholungen										
Sätze										
Pause										

Liegestütz Plattform

Nummer: 0



Liegestützposition auf Plattform (Hände und Füße schulterbreit auseinander) und Körper mit gerader WS auf einer Linie), Arme gestreckt. Dann Arme beugen, Oberkörper (Brust) zur Platte absenken, Ellbogen zeigen nach hinten (Oberarme leicht abduziert). Durch Streckung Arme wieder nach oben drücken.



Wiederholungen										
Sätze										
Pause										