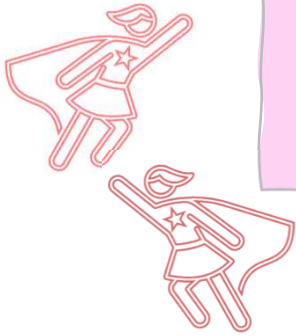


LEVEL UP

	DATUM
--	--------------

Woche 4: Kraft-Übung



Wofür Kraftaufbau?
Muskelkraft, Myokine, Fettabbau, besseres Körpergefühl, Blutdruckregulation, verbesserte Durchblutung, Entzündungshemmung, gute Laune.

**Jede Übung dauert 60 Sekunden.
Wähle am Tag 2 aus.**

Burpee
light

Katharinas
Squat + Arme

Hampel-
Männer

Plank:
Unterarmstütz

Po-
Brücke

MO
DI
MI
DO
FR
SA
SO

MONTAG:-----
DIENSTAG:-----
MITTWOCH:-----
DONNERSTAG:-----
FREITAG:-----
SAMSTAG:-----

S
M
O
O
T
H
I
E
S

DANKBARKEIT

MO.....

DI.....

Mi.....

DO.....

FR.....

SA.....

SO.....

TRINKMENGE:

MONTAG:-----0

DIENSTAG:-----0

MITTWOCH:-----0

DONNERSTAG:-----0

FREITAG:-----0

SAMSTAG:-----0

SONNTAG:-----0

Meine Punkte, die ich in den nächsten Wochen verändern/verbessern möchte

1.-----

2.-----

3.-----

Ich entscheide mich für...MICH

LEVEL UP

Für alle Übungen gilt: Gut, richtig und wichtig ist, dass es bei allen Übungen, anstrengend sein soll, aber ihr NICHT in den Schmerz geht.

Wenn es wehtut, ist es falsch!!!

Alle Übungen beanspruchen mehrere Körperpartien und sind somit Ganzkörperübungen. Wenn du deinen Fortschritt messen möchtest, zähle beim ersten Mal die Wiederholungen, die du in einer Minute schaffst.

Machst du die Übung wirklich regelmäßig jeden Tag, kannst du dich überraschen lassen, wie viele es am Ende der Woche mehr geworden sind 😊

Hampelmann: Dazu gibt es nicht viel zu sagen. Achte darauf, dass deine Knie nach außen vorne zeigen, so dass du nicht in die X-Beinstellung kommst. Wer diese Übung gerne machen möchte und nicht springen kann, kann die Variation machen, die ich im Webinar angeboten habe: Schritt nach außen, Squat, Schritt zurück, Squat und dabei die Arme mitbewegen.

Katharinas Squats: Bei dieser Übung geht es einmal um die Kräftigung der Bein- Po- und Rückenmuskeln, andererseits aber auch um das Üben der aufrechten Haltung und der Oberkörperkräftigung. Eine aufrechte Haltung erreichst du am besten und einfachsten, wenn du dir vorstellst, du hast eine Goldmedaille um den Hals und ein Krönchen auf dem Kopf. Beim "In-die-Knie-gehen" mache es wie Donald Duck: Füße auseinander, Rücken aufrecht, Po nach hinten rausschieben.

Burpee light: Ein "echter Burpee" besteht aus einem Wechsel zwischen Hampelmann und Liegestütz. Wer so fit ist und das machen möchte, kann das natürlich gerne tun. Ich möchte dir hier eine "Light-Version" anbieten, die sehr effektiv ist und einen schnell an seine Grenzen bringt. Bei dieser Übung achtest du besonders auf eine korrekte Ausführung. Beim Runtergehen dürfen sich die Knie anbeugen, beim Aufstehen drückst du dich mit der Kraft deiner Arme hoch.

Plank: Diese Planken-Übung ist eine Halteübung. Hiermit stärkst du besonders deine Körpermitte und viele tiefgelegenen Muskeln. Beim Plank ist es wichtig, dass du dir vorstellst, dass du wie ein Holzbrett ganz gerade bist. Kein Hohlkreuz und kein Verschieben des Pos nach oben Richtung Decke. Wenn du am Anfang keine Minute schaffst, ist das kein Problem. Versuche einfach den Plank zu halten so lange du kannst. Bleibst du dran, ist die Minute bald kein Problem mehr. Kommt dir die Minute einfach viel zu lang vor oder hast du schon genügend Kraft, diese Position lange zu halten, bewege ein Bein oder einen Arm im Wechsel dabei. So schaffst du eventuell noch ein paar Sekunden mehr. Oder, wenn du die ganze Zeit durch bewegen kannst, bekommst du noch mehr Stabilität und Koordination.

Brücke: Bei der Grundform der Übung kannst du eigentlich nichts falsch machen, es sei denn, du hast Schmerzen. Sollte dir die Übung in der Grundform zu einfach sein, hebe deine Arme. Oder hebe im Wechsel ein Bein. Wichtig ist dabei, dass die Oberschenkel weiterhin parallel sind und das Becken nicht zu einer Seite absackt. Wenn das alles zu einfach für dich und keine Herausforderung darstellt, wähle die zuletzt gezeigte Variante: Stütze dich mit den Händen ab, hebe dann den Po hoch und runter und bewege dabei auch deine Ellenbogen mit, so wie ein angedeuteter umgedrehter Liegestütz.



HAVE FUN AND BE STRONG



Ich entscheide mich für...MICH