

# 24 effektive Stabi- und Bodyweight-Übungen Für Triathleten

Hallo!

Schön, dass Du Dich in unserem Newsletter angemeldet hast. Wir wünschen Dir viel Spaß beim Rumturnen und Sporteln und natürlich viel Erfolg im sonstigen Training!

Wir haben das E-Book so aufgebaut, dass Du die Übungen nach den damit trainierten Muskelgruppen finden kannst.

Manche der Übungen lassen sich schwer einer speziellen Muskelgruppe zuordnen, weil sie mehrere Partien beanspruchen. In diesem Fall haben wir sie der vorrangig beanspruchten Muskelgruppe zugeordnet.

Zu jeder Übung findest Du eine kleine Einführung, eine Erklärung der Ausführung mit Bildern sowie die Angabe, wie viele Wiederholungen wir Anfängern und Fortgeschrittenen jeweils empfehlen.

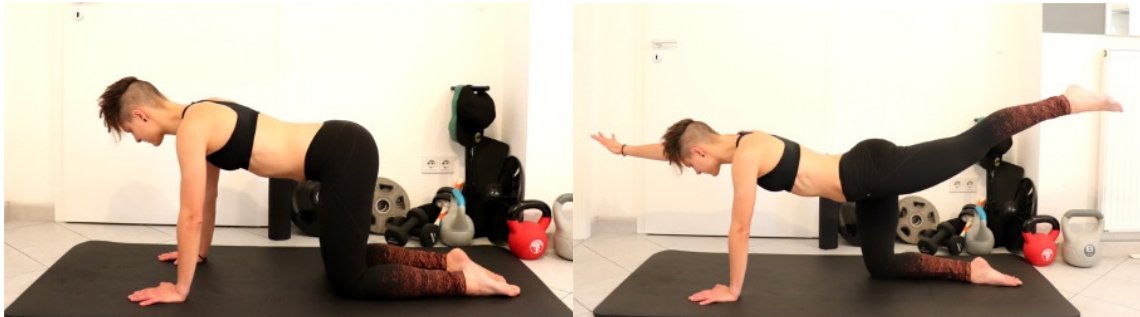
Darüber hinaus findest Du im Anschluss an dieses Ebook einen Trainingsplan mit Ideen für mögliche Übungskombinationen an mehreren Wochentagen. So kannst Du Dir eine kleine Stabi-Kraft-Routine zusätzlich zu deinem Ausdauertraining aufbauen!

<b>ÜBUNGEN FÜR DEN RUMPF</b>	<b>3</b>
TABLE TOP	3
HÜFTHEBER	4
SUPERMAN	5
STANDWAAGE	6
<b>SPEZIELLE BAUCHÜBUNGEN</b>	<b>7</b>
PLANK STEP	7
UNTERARMSTÜTZ MIT BEINHEBER	8
SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ	9
SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ MIT BEINHEBER	10
BEINHEBER	11
DER POHEBER	12
<b>ÜBUNGEN FÜR BRUST UND ARME</b>	<b>13</b>
LIEGESTÜTZE	13
DIP	14
DER ARMSTÜTZ	15
UNTERARMSTÜTZ	16
<b>ÜBUNGEN FÜR DIE BEINE</b>	<b>17</b>
DER AUSFALLSCHRITT	17
AUSFALLSCHRITT MIT DREHUNG	19
STEP UP	20
STEP UP LUNGES	21
PLANK JUMP	22
ARMSTÜTZ MIT BEINANZIEHEN	23
KNIEBEUGE	24
EINBEINIGE KNIEBEUGE SEITLICH	25
WALLSIT	26
WADENHEBER	27
<b>TRAININGSPLAN</b>	<b>28</b>

## Übungen für den Rumpf

### Table Top

Diese Übung ist nicht besonders schwer. Sie trainiert den Rumpf sowie zusätzlich die Bein- und Armmuskulatur. Ein bisschen Gleichgewicht musst du auch halten können.



### Ausführung der Übung

1. Am Anfang begibst Du Dich in folgende Position: Die Hände werden unterhalb der Schulter „abgestellt“. Die Arme sind ausgestreckt, aber locker. Deine Unterschenkel liegen auf der Matte, sodass sich die Knie unterhalb des Gesäßes befinden. Dein Rücken ist weder gebeugt noch bildet er ein Hohlkreuz.
2. Das soll aussehen wie ein Tisch (daher die Bezeichnung Table Top).
3. Nun hebst einen Arm und das entgegengesetzte Bein (also z.B. den rechten Arm und das linke Bein) jeweils ausgestreckt an.
4. Dann führst Du beide wieder zum Boden und wiederholst die gewünschte Anzahl, bis Du das Ganze mit den jeweils anderen Seiten wiederholst.

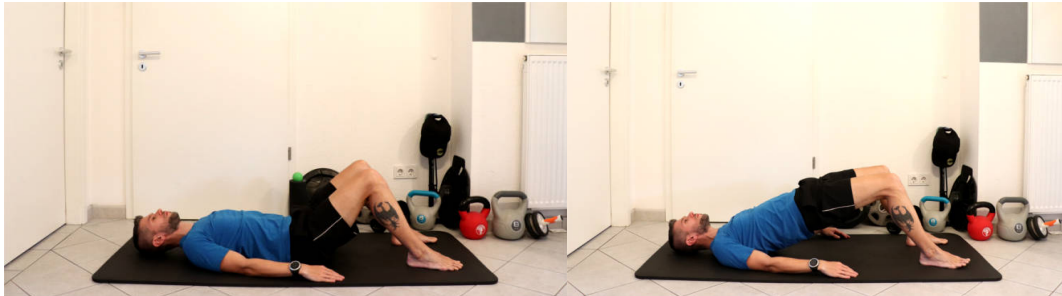
### Wiederholungen

Anfänger: 15 Mal pro Seite

Fortgeschrittene: 30 Mal pro Seite

## Hüftheber

Zugegeben, diese Übung erinnert ein bisschen an Schwangerengymnastik. Sie ist aber für Sportler mindestens genauso gut und wichtig!



### Ausführung der Übung

1. Zur Ausführung der Übung benötigst Du eine Matte, damit Du Dir nicht weh tust. Ein Handtuch o.ä. reicht aber auch.
2. Als erstes legst Du Dich auf den Rücken.
3. Du winkelst Deine Beine an. Dabei stehen Deine Füße etwa hüftbreit voneinander entfernt auf dem Boden.
4. Die Arme liegen locker neben dem Oberkörper.
5. Nun hebst Du Deine Hüfte in die Höhe, sodass Dein Körper von Kopf bis zu den Knien eine gerade Linie bildet.
6. Du senkst Du Dein Gesäß wieder und führst die gewünschte Anzahl an Wiederholungen aus.

### Wiederholungen

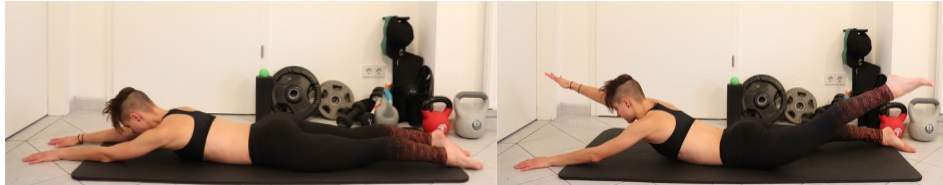
Anfänger: 3×10 Wiederholungen

Fortgeschrittene: 3×20 Wiederholungen

## Superman

Superman - wir ergänzen: Superwoman - klingt ein bisschen nach Selbstüberschätzung, aber die Übung heißt wirklich so! Das war nicht unsere Idee!

Hiermit trainierst Du vor allem Deine Rumpfmuskulatur



### Ausführung der Übung

1. Zuerst legst Du Dich bäuchlings auf eine Matte. Beine und Arme sind dabei ausgestreckt.
2. Nun hebst Du gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein (oder sie jeweils andere Seite - Hauptsache diagonal).
3. Ziehe die Extremitäten zweimal hintereinander leicht nach oben, bis es ein klein wenig im Rumpf zieht. Es sollte jedoch nicht weh tun!
4. Führe nun die Übung mit dem jeweils anderen Arm/Bein aus.

### Wiederholungen

Anfänger: 10-15 Mal pro Seite

Fortgeschrittene: 25-30 Mal pro Seite

## Standwaage

Bei dieser Übung ist mal wieder Dein Gleichgewicht gefragt. Auch das braucht man ja so manches Mal im Ausdauersport!



### Ausführung der Übung

1. Zu Beginn stehst Du mit beiden Füßen nebeneinander auf dem Boden. Dein Körper (insbesondere die Rückenwirbelsäule) ist gerade und Dein Blick geht nach vorn.
2. Jetzt beugst Du Dich nach vorn, wobei Du ein Bein nach hinten ausgestreckt hebst und gleichzeitig beide Arme parallel vor den Körper hältst.
3. Idealerweise sollte Dein Körper nun in etwa eine gerade Linie bilden.
4. Alternativ kannst Du die Arme auch seitlich vom Körper wegstrecken (ein bisschen wie Flügel).
5. Halte diese Übung so lange Du kannst, kehre in die Ausgangsposition zurück und wiederhole das Ganze mit dem zweiten Bein.
6. Wenn Du ein Gleichgewichts-Crack bist, kannst Du das Ganze auf dem Wackelbrett versuchen. Aber Vorsicht! Das ist nichts für Anfänger!

### Wiederholungen

Anfänger: 3 Mal mindestens 10 Sekunden halten (pro Bein)

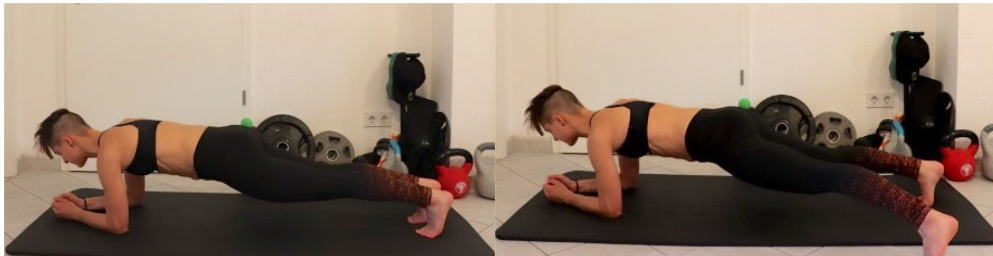
Fortgeschrittene: 3 Mal mindestens 30 Sekunden halten pro Bein

## Spezielle Bauchübungen

### Plank Step

Hierbei handelt es sich um eine Variation des bekannten Unterarmstütz.

Damit es nicht so langweilig wird, haben wir eine kleine extra Beinbewegung eingebaut.



### Ausführung der Übung

1. Im Prinzip musst Du nur den gewöhnlichen Unterarmstütz durchführen und dabei abwechselnd mit dem rechten und linken Bein nach außen und wieder in die Mitte steppen.
2. Dabei ist es wichtig, die Rumpfmuskulatur permanent anzuspannen. Das Gesäß sollte nicht absinken oder angehoben werden. Dein Körper muss die gesamte Übung über eine gerade Linie bilden.

### Wiederholungen

Anfänger: 30 Sekunden halten, dann 10 Steps pro Seite

Fortgeschrittene: So lange halten, wie Du kannst, am Ende 15 Steps pro Seite einbauen

## Unterarmstütz mit Beinheber

Das ist eine weitere Plank-Variation.

Sie dient neben der Stabilisation der Rumpfmuskulatur auch zur Stärkung von Beinen und Po. Dafür ist sie allerdings auch etwas anspruchsvoller.



### Ausführung der Übung

1. Die Ausgangsposition bildet wieder der gewöhnliche Unterarmstütz.
2. Sobald Du eine stabile Position gefunden hast, beginnst Du mit dem Heben eines Beines. Du bewegst das Bein dabei allerdings nur in der Luft, setzt es also nicht zwischendurch ab.
3. Wenn Du die gewünschte Anzahl an Wiederholungen durchgeführt hast, führst Du die gesamte Übung nochmals mit dem anderen Bein aus.
4. Über die gesamte Zeit hältst Du den Unterarmstütz. Achte darauf, dass Dein Gesäß nicht zu weit mit nach oben wandert. Sonst erleichterst Du die Übung.

### Wiederholungen

Anfänger: 15 Wiederholungen pro Bein

Fortgeschrittene: 3x15 Wiederholungen pro Bein



## Seitlicher Unterarmstütz

Und noch eine Plank-Variante! Mit dem Seitlichen Unterarmstütz trainierst Du insbesondere die seitliche Bauch-Muskulatur.



### Ausführung der Übung

1. Zuerst legst Du Deinen Unterarm auf einer Matte oder anderen weichen Unterlage ab.
2. Der Ellenbogen sollte sich unterhalb der Schultern befinden und der Arm im 90°-Winkel vom Körper wegweisen.
3. Nun setzt Du Deine Beine am anderen Ende der Matte/Unterlage ab, sodass Dein ganzer Körper eine gerade Linie bildet.
4. Du musst dafür die Hüfte anheben, bzw. den Rumpf anspannen.
5. Achte darauf, dass Du nicht mit der Hüfte nach hinten oder vorn abkippst!
6. Halte die Position so lange Du kannst gerade.
7. Den zweiten Arm kannst Du dabei locker auf dem Körper ruhen lassen.

### Dauer der Übung

Anfänger: 30 Sekunden

Fortgeschrittene: 90 Sekunden

## Seitlicher Unterarmstütz mit Beinheber

Hierbei handelt es sich um eine Erweiterung des seitlichen Unterarmstütz.

Dafür brauchst Du eine gute Rumpfmuskulatur und ein gutes Gleichgewicht. Oder Du trainierst sie eben damit!



### Ausführung der Übung

1. Die Ausgangsposition bildet der seitliche Unterarmstütz.
2. Den oberen Arm kannst Du entweder locker auf die Seite legen, in die Hüfte stemmen oder aber wie auf dem Bild in die Höhe strecken.
3. Sobald Du eine stabile Lage gefunden hast, kannst Du beginnen, Dein oberes Bein zu heben und zu senken.
4. Nach der gewünschten Anzahl an Wiederholungen drehst Du Dich auf die andere Seite und wiederholst das Ganze mit dem anderen Bein.

### Wiederholungen

Anfänger: 10 Mal pro Bein

Fortgeschrittene: 20 Mal pro Bein

## Beinheber

Auch wenn der Name etwas anderes suggeriert, ist diese Übung dezidiert auf die Bauchmuskulatur ausgelegt.

Die Beine können nach einer Weile auch anfangen zu zittern, aber das hängt immer ein bisschen davon ab, welche Muskulatur stärker ausgeprägt ist.



### Ausführung der Übung

1. Hierfür benötigst Du wieder eine Matte.
2. In der Ausgangsposition liegst Du gerade auf dem Rücken. Deine Arme kannst Du locker auf beiden Seiten des Körpers ablegen.
3. Nun hebst Du beide Beine minimal an. Wenn Du sie höher hebst, wird die Übung deutlich leichter.
4. Dein Oberkörper darf sich leicht von der Matte lösen (muss aber nicht.)
5. Nun bewegst Du die Beine in langsamem Tempo (je langsamer, umso schwerer) auf uns ab. Dabei legst Du sie allerdings nie wieder komplett auf den Boden, sondern lässt sie immer in der Luft schweben.
6. Nach der gewünschten Anzahl an Wiederholungen darfst Du die Beine dann natürlich wieder zurück auf die Matte legen.

### Wiederholungen

Bei dieser Übung gibt es verschiedene Schwierigkeitsgrade. Wenn Du mit der Beinhöhe und dem Tempo etwas herumexperimentierst, wirst Du es merken.

Es kommt hierbei weniger auf die Anzahl der Wiederholungen an.

Falls Du doch eine Empfehlung brauchst, raten wir Dir zu folgender Anzahl:

**Anfänger:** 15 Mal hintereinander

**Fortgeschrittene:** 25-30 Mal hintereinander

## Der Poheber

Noch eine weitere Übung für die Bauchmuskulatur.

Klingt unorthodox, sieht vielleicht auch ein bisschen komisch aus, ist aber wirklich effektiv!



### Ausführung der Übung

1. Zuerst legst Du Dich auf dem Rücken auf eine Matte.
2. Die Arme liegen locker neben dem Körper.
3. Deine Beine streckst Du so gerade wie möglich in die Luft.
4. Nun spannst Du Deine Bauchmuskeln an und hebst Dein Gesäß minimal in die Höhe.
5. Du musst diese Position nicht lange halten, sondern kannst sofort wieder zum Boden zurückkehren und mit der nächsten Wiederholung beginnen.

### Wiederholungen

Anfänger: 15 Wiederholungen

Fortgeschrittene: 25-30 Wiederholungen

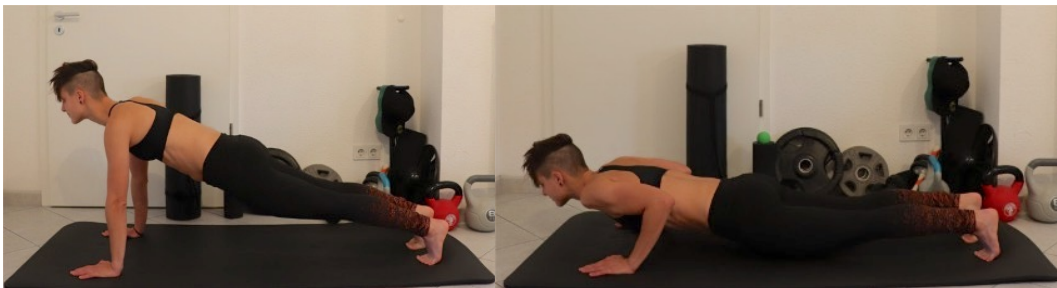
## Übungen für Brust und Arme

### Liegestütze

Endlich mal eine bekannte Übung! Hast Du Liegestütze im Sportunterricht auch immer so gehasst!?

Egal! Da musst Du jetzt durch.

Damit stärkst Du nämlich Deine Schulter- und Brustmuskulatur. Und die ist unter anderem fürs Schwimmen wichtig!



### Ausführung der Übung

1. Die Ausgangsposition bildet wieder der Armstütz.
2. Du stützt Dich so auf den Armen auf, dass die Hände in etwa unterhalb der Schultern positioniert sind. Dein restlicher Körper inklusive Kopf bildet eine gerade Linie.
3. Falls Dir die Übung so zu schwer ist, stütze Dich statt auf den Füßen auf den Knien auf.
4. Nun beugst Du Deine Arme und senkst Deinen Körper langsam in Richtung Boden ab.
5. Halte die Arme parallel zueinander sowie dicht am Körper.
6. Lass Dich soweit herunter wie Du kannst, ohne dabei Deinen Kopf nach vorne zu schieben. Manche sagen, die Nase sollte den Boden berühren.
7. Dann drück Dich kräftig wieder ab, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.
8. Führe die gewünschte Anzahl von Wiederholungen durch.

### Wiederholungen

Anfänger: 10 Liegestütze

Fortgeschrittene: 15-25 Liegestütze

## Dip

Mit Dips trainierst Du vor allem Deinen Trizeps und sekundär die Brust. Beides wichtige Muskelpartien, wenn es um das Schwimmen geht!



### Ausführung der Übung

1. Dieses Mal benötigst Du wieder eine Kiste oder etwas Ähnliches, auf das Du Dich aufstützen kannst. Möglich ist beispielsweise auch die Schlinge eines Slingtrainers, falls Du einen besitzt.
2. Zur Not tut es auch ein Stuhl, wenn Du Deine Füße auf einem 2. Stuhl ablegst, Dafür solltest Du allerdings etwas Übung haben, um nicht wortwörtlich „vom Stuhl zu kippen“.
3. Zu Beginn stützt Du Dich mit beiden Händen hinter dem Körper am Rand der Unterlage auf. Die Beine sind ausgestreckt, Dein Rücken gerade und Dein Blick geht nach vorn.
4. Nun beugst Du Die Arme und senkst gleichzeitig Dein Gesäß nach unten ab.
5. Achte darauf, dass Dein Rücken möglichst gerade bleibt.
6. Wenn Du in der tiefsten Position angekommen bist, stemmst Du Dich wieder nach oben.

### Wiederholungen

Anfänger: 7-10 Wiederholungen

Fortgeschrittene: 15-20 Wiederholungen

## Der Armstütz

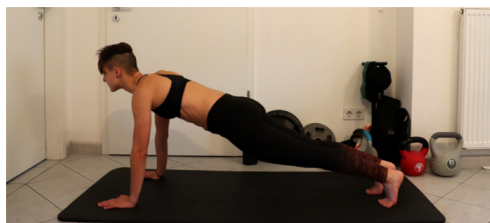
Dies ist DIE klassische Stabilisationsübung!

Der Armstütz trainiert deine Rumpfmuskulatur, also alles, was sich in Bauch- und Rückengegend befindet.

Die Körpermitte, auch „Core“ genannt, brauchst Du vor allem, um beim Schwimmen eine gute Wasserlage herzustellen.

Aber auch beim Laufen und Radfahren ist eine starke Rumpfmuskulatur essentiell, um den restlichen Körper zu stabilisieren und Verletzungen vorzubeugen.

Der Plank oder Unterarmstütz ist die klassische Core-Übung. Eine etwas leichtere Version bildet der normale Armstütz.



### Ausführung

1. Du setzt die Hände etwa schulterbreit (also direkt unterhalb der Schultern) auf dem Boden auf.
2. Die Arme sind dabei ausgestreckt.
3. Ein Bein kannst Du dabei bereits ausgestreckt mit der Fußspitze auf dem Boden absetzen.
4. Wenn Du mit beiden Armen und einem Bein eine stabile Lage gefunden hast, stellst Du auch das zweite Bein, etwa hüftbreit von dem anderen entfernt, ab.
5. Dein Körper sollte insgesamt eine gerade Linie bilden. Dein Kopf bildet dabei die Verlängerung deiner Wirbelsäule.
6. Ziel der Übung ist es, diese Position so lange wie möglich zu halten.

### Wiederholungen

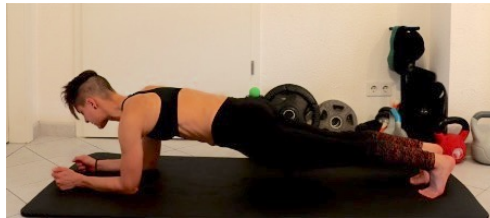
Anfänger: Solange du kannst (Stoppe die Zeit!)

Fortgeschrittene: 90 Sekunden

## Unterarmstütz

Der Unterarmstütz oder Plank ist die wohl bekannteste Stabi-Übung. Sie stärkt die gesamte Rumpfmuskulatur im Allgemeinen und im Speziellen die gerade Bauchmuskulatur.

Der Unterarmstütz sieht sehr leicht aus. Aber wenn Du ihn lange genug hältst, werden Deine Bauchmuskeln sicher brennen!



### Ausführung der Übung

1. Eine Matte als Unterlage wäre ganz angebracht. Zur Not tut es auch ein weiches Handtuch oder Kissen.
2. Du positionierst beide Unterarme parallel zueinander auf dem Boden. Die Ellenbogen sollten sich unterhalb der Schultern befinden.
3. Nun stellst Du die Füße so ab, dass Dein Körper gestreckt ist und eine gerade Linie bildet.
4. Achte darauf, dass Dein Po nicht zu weit oben oder unten in der Luft hängt.
5. Halte diese Position so lange Du kannst!

### Dauer der Übung

Anfänger: 45 Sekunden lang halten

Fortgeschrittene: 2 Minuten (oder länger) halten



## Übungen für die Beine

### Der Ausfallschritt

Ausfallschritte, auf Englisch Lunges, gehen ordentlich auf die Bein- und Pomuskulatur.

Wenn Du es nicht gewohnt bist, kannst Du bei der richtigen Anzahl von Wiederholungen schon ohne Gewichte Muskelkater bekommen!

Normalerweise führt man die Ausfallschritte in einer Reihe hintereinander aus. So schulen sie zusätzlich noch den Gleichgewichtssinn.

Dafür bräuchtest Du allerdings einen sehr langen Flur.

Wir haben die Übung etwas variiert, damit Du sie auch auf beengtem Raum ausführen kannst.



### Ausführung der Übung

1. In der Ausgangsposition stehst Du ganz normal mit beiden Beinen auf einem Fleck.
2. Nun hebst Du ein Bein und setzt es weit vor dem anderen (je nach Größe etwa 100-150 cm) vor dem anderen ab.
3. Achte auf Dein Gleichgewicht!
4. Beuge nun das vordere Knie, wie bei einer Kniebeuge. Achte darauf, dass das Knie dabei nicht nach innen oder außen rutscht.
5. Auch das hintere Knie wird gebeugt und wandert nach unten. Dabei berühren nur noch die Zehenspitzen den Boden.
6. Im Idealfall bildet sowohl Dein vorderes als auch ein hinteres Bein einen rechten Winkel.
7. Du wippst nun 5 Mal hintereinander ein wenig auf und ab.
8. Dann kehrst Du in die Ausgangsposition zurück, wechselst das Bein und wiederholst die Übung.

### Wiederholungen

Anfänger: 5 Wiederholungen (mit 5 mal Wippen) pro Bein

Fortgeschrittene: 8-12 Wiederholungen (mit 5 Mal Wippen) pro Bein

## Ausfallschritt mit Drehung

Hierbei handelt es sich um eine Variante des Ausfallschritts.

Sie ist nicht ganz so anstrengend für die Beine und daher auch für Anfänger sehr empfehlenswert.



### Ausführung der Übung

1. Im Prinzip führst Du wieder einen ganz normalen Ausfallschritt. Das heißt, Du machst einen großen Schritt mit einem Bein nach vorn, beugst das Knie und gehst mit dem gesamten Körper nach unten.
2. Die einzige kleine Änderung ist die Drehung. Du hebst dafür beide Arme auf Höhe der Schultern an. Dann drehst Du Dich in die Richtung des Beines, das vorne steht (also, wenn Dein rechtes Bein vorne ist, nach rechts.)
3. Dann kehrst Du zurück in die Ausgangsposition, wechselst das Bein und führst das Ganze auf der anderen Seite durch.
4. Achte auf Dein Gleichgewicht, wenn Du die Übung zügig durchführst!

### Wiederholungen

Anfänger: 15 Wiederholungen pro Bein

Fortgeschrittene: 20-30 Wiederholungen pro Bein

## Step Up

Für diese Übung benötigst Du zusätzlich zu Deinem eigenen Körpergewicht ein kleines Hilfsmittel.

Das kann eine Treppenstufe sein, eine stabile Box oder so wie bei uns ein leerer Bierkasten. (Nein, wir trinken überhaupt kein Bier.)

So etwas sollte sich hoffentlich auftreiben lassen.

Die Übung stärkt deine Rumpf- und Beinmuskulatur.

Außerdem stellt sie für den ein oder anderen vielleicht auch eine kleine Herausforderung in Sachen Gleichgewicht dar. Je höher die Stufe, umso schwieriger!



## Ausführung der Übung

1. Du setzt zuerst ein Bein – sagen wir, das rechte – auf die Erhöhung.
2. Dann drückst Du Dich kräftig mit diesem Bein nach oben, wobei Du das andere Bein (in diesem Fall das linke) vom Boden hebst.
3. Das freie Bein winkelst Du an und schwingst es so in etwa auf die Höhe Deiner Brust.
4. Du musst nicht lange aushalten, sondern kannst mit Schwung gleich wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.
5. Achte auf dein Gleichgewicht, damit Du nicht umkippst!

## Wiederholungen

Anfänger: 15 Wiederholungen pro Bein

Fortgeschrittene: 30 Wiederholungen pro Bein

## Step Up Lunges

Wie der Name schon andeutet, handelt es sich hierbei um eine Kombination aus Ausfallschritt und Step Up.

Allerdings brauchst Du diesmal kein Equipment. Nur einen guten Gleichgewichtssinn.



### Ausführung der Übung

1. Zuerst führst Du einen normalen Ausfallschritt durch.
2. Als nächstes drückst Du Dich wieder nach oben, schwingst dabei das hintere Bein nach vorn, winkelst es an und hebst es vor dem Oberkörper so hoch Du kannst.
3. Zum Ausgleich kannst Du gleichzeitig den entgegengesetzten Arm heben. So lässt sich das Gleichgewicht besser halten.
4. Du gehst wieder zurück in den Ausfallschritt, indem Du das entsprechende Bein auf gleichen Weg wieder nach hinten führst, anwinkelst und nach unten beugst.
5. Diese Abfolge wiederholst Du mehrmals auf einer Seite, bevor Du das Bein wechselst.

### Wiederholungen

Anfänger: 15 pro Bein

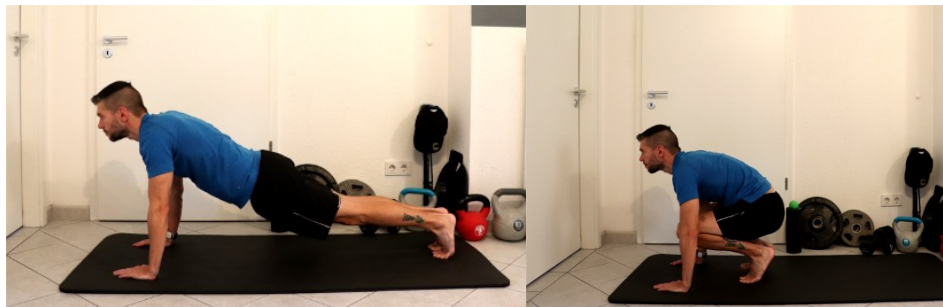
Fortgeschrittene: 25-30 pro Bein

## Plank Jump

Der Plank Jump kombiniert den Armstütz und mit einem Sprung.

Falls Du Burpees kennst, wird Dir diese Übung nicht schwerfallen.

Im Prinzip macht sie erst richtig Spaß, wenn Du zügig viele Wiederholungen machst. Dann kommst Du wahrscheinlich auch ordentlich ins Schwitzen!



### Ausführung der Übung

1. Die Ausgangsposition kennst Du schon vom Armstütz.
2. Stütz Dich so auf Arme und Beine, dass Dein Körper eine gerade Linie bildet. Versuche, den Nacken nicht zu sehr anzuspannen.
3. Nun springst Du gleichzeitig mit beiden Beinen nach vorn in Richtung deiner Hände und anschließend wieder zurück.
4. Je schneller Du das Ganze ausführst, umso anstrengender ist es natürlich.

### Wiederholungen

Anfänger: 10-15 Wiederholungen

Fortgeschrittene: 20-30 Wiederholungen

## Armstütz mit Beinanziehen

Natürlich trainierst Du hiermit gleichzeitig die Stabilisation Deiner Rumpf- und Bauchmuskulatur. Aber eigentlich ist es eine Beinübung.



### Ausführung der Übung

1. Begib Dich in den Armstütz und halte die Position kurz, sodass Du Stabilität gewinnst.
2. Winkle ein Bein an und zieh es unterhalb des Körpers in Richtung Brust.
3. Achte dabei darauf, dass Du Deinen Po nicht anhebst oder Rücken krumm machst.
4. Stell das Bein wieder zurück in die Ausgangsposition. Führe dann die Übung mit dem anderen Bein durch.

### Wiederholungen

Anfänger: pro Bein 10 Mal anziehen (beide Beine immer im Wechsel)

Fortgeschrittene: pro Bein 10-15 Mal anziehen (am Stück, dann erst Bein wechseln)

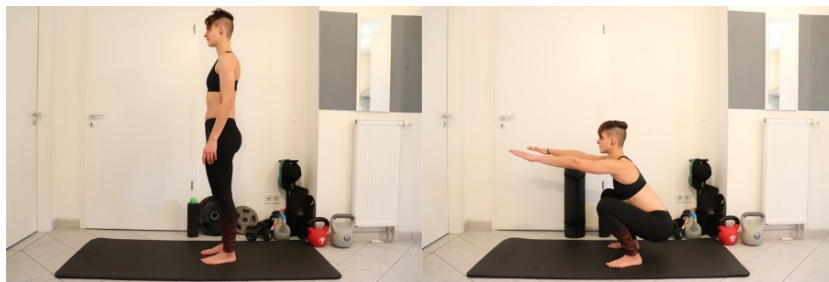
## Kniebeuge

Dies ist eine klassische Übung für Beine und Gesäß.

Bei Kniebeugen oder Squats – wie der Bodybuilder zu sagen pflegt – geht es vor allem darum, den Hintern so tief wie möglich zum Boden abzusenken.

Falls es Dir schwerfällt und Du mit deinem Gesäß nicht bis unter die Knie gelangst, ist das fürs Erste aber auch nicht dramatisch.

Also keine Panik, es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.



### Ausführung der Übung

1. In der Ausgangsposition stellst Du Deine Füße etwa hüftbreit auf den Boden.
2. Die Knie sind locker, Schultern gerade und Dein Blick geht nach vorn.
3. Nun beugst Du Deine Knie. Dein Gesäß wandert nach und nach in Richtung Boden.
4. Dabei bewegst Du beide Arme nach vorn. Das hilft Dir, das Gleichgewicht zu halten.
5. Geh soweit nach unten, wie Du kannst. Achte dabei darauf, dass Deine Knie nicht wesentlich über die Fußspitzen hinausragen.
6. Wenn Du in der Endposition angekommen bist, drücke Dich kräftig vom Boden ab.
7. Je langsamer Du die Bewegung ausführst, umso schwieriger wird sie.

### Wiederholungen

Anfänger: 3×8 Wiederholungen (mit einer Minute Pause zwischen den Sätzen)

Fortgeschrittene: 3×20 Wiederholungen (mit einer Minute Pause zwischen den Sätzen)



## Einbeinige Kniebeuge seitlich

Für eine richtige einbeinige Kniebeuge, auch Pistol Squat genannt, brauchst Du eine ganze Menge an Beweglichkeit, Kraft und Stabilität.

Wir haben daher eine etwas leichtere Version gewählt, bei der Du hoffentlich nicht umfällst!



### Ausführung der Übung

1. Stell Dich zuerst breitbeinig hin – wenn Du es schaffst, mehr als hüftbreit.
2. Beuge dann ein Bein und geh auf dieser Seite in die Hocke – wie bei einer Kniebeuge.
3. Das andere Bein lässt Du ausgestreckt. Der Fuß bleibt einfach auf den Boden. Eventuell musst Du ihn dafür etwas zur Seite drehen.
4. Dann wechsele auf das andere Bein, indem Du Dich zuerst mit dem gebeugten Bein hochdrückst, zur Seite wanderst und dann das andere Bein beugst.

### Wiederholungen

Anfänger: 3×3 Kniebeugen pro Bein (immer im Wechsel)

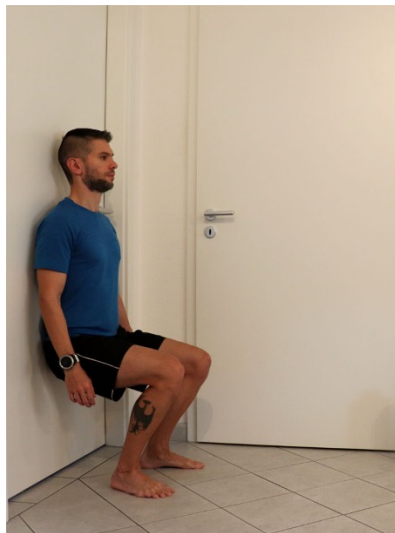
Fortgeschrittene: 3×6 Kniebeugen pro Bein (immer im Wechsel)

## Wallsit

Was jetzt folgt, sieht auf den ersten Blick sehr einfach aus, ist aber eine ordentliche Kraftübung für die Beine.

Durch Die Stabilisation trainierst Du die tiefer liegende Muskulatur.

Wie lange hältst Du aus?



### Ausführung der Übung

1. Du stellst Dich mit dem Rücken zur Wand auf.
2. Deine Beine sind angewinkelt. Je weiter Du heruntergehst, umso anstrengender ist es. Wir empfehlen einen Winkel von 90 bis 120° zwischen Ober- und Unterschenkeln.
3. Nun hältst Du diese Position so lange Du kannst.

### Wiederholungen

Anfänger: 20 Sekunden

Fortgeschrittene: 45 Sekunden

## Wadenheber

Zum Schluss gibt es noch etwas für eine oftmals vernachlässigte Beinpartie!

Diese Übung ist für alle passionierten Läufer unter uns gedacht. Sie stärkt die Fuß- und Wadenmuskulatur, die unter anderem essentiell ist, um Verletzungen zu vermeiden.

Ein weiterer Vorteil des Wadenhebers besteht darin, dass Du ihn immer und überall ausführen kannst, ohne dass man es unbedingt bemerkt.



### Ausführung der Übung

1. Stelle Dich zuerst gerade hin. Zwischen Deinen Füßen bleibt ein kleiner Abstand.
2. Nun hebe Deine Hacken vom Boden. Dafür musst Du die Waden anspannen und Dich mit den Zehen vom Boden abdrücken.
3. Dann bewege Dich langsam und kontrolliert wieder nach unten. Achte dabei auf Dein Gleichgewicht.
4. Theoretisch kannst du auch beide Füße wechselseitig bewegen (Sprich: eine Hack ist oben, während die andere unter ist und umgekehrt)
5. Eine andere Variante wäre, mit den Zehen auf einer Treppenstufe zu stehen und nicht nur nach oben, sondern auch nach unten (als unterhalb der Stufenebene) zu wippen. So gewinnst du einen noch größeren Radius.

### Wiederholungen

Anfänger: 15 Mal

Fortgeschrittene: 30 Mal

## Trainingsplan

Montag	1	2	3	4	5	6	7	8
Table-Top								
Superman								
Armstütz								
Seitlicher Unterarms.								
Beinheber								
Liegestütze								
Ausfallschritt								
Kniebeuge								

<b>Mittwoch</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Hüftheber								
Unterarmstütz								
Poheber								
Dips								
Step Up								
Plank Jump								
Wallsit								
Armstütz mit Beinanziehen								

<b>Freitag</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Standwaage								
Plank Step								
Ausfallschritt mit Drehung								
Unterarms. Mit Beinheber								
Step Up Lunges								
Seitlicher Unterarm. Mit Beinheb.								
Einbein. Kiebeuge Seitlich								
Wadenheber								