

Workout – Sixpack under the sun

Kategorie: Zirkeltraining unter der Sonne für deinen neuen Sixpack ... kann aber auch indoor gemacht werden 😊

Benötigtes Material: nichts – eventuell eine Gymnastikmatte

Übungsdauer: 20 Minuten

Übungsbeschreibung:

1) Warm Up: Dauer jeder Übung: 60 Sekunden

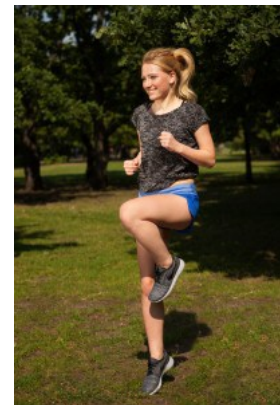
Jumping Jacks:

Die Übung im Stand. Deine Füße stehen nah beieinander, Deine Arme hängen locker seitlich neben Dir. Nun beugst Du Deine Knie etwas und springst locker vom Boden ab, während Du Deine Beine etwas weiter als schulterbreit spreizt. Bewege im Sprung Deine Arme im äußeren Bogen schnell über den Kopf. Lande schulterbreit auf dem Boden und springe zurück in die Ausgangsposition.



High Knees:

Du beginnst im aufrechten Stand. Der Rücken ist gerade, Dein Blick ist nach vorn gerichtet. Bringe nun abwechselnd Dein rechtes und linkes Knie in Richtung Brust. Versuche so hoch und so schnell wie möglich diese Übung auszuführen.



Walking Burpee:

Beginne aus dem schulterbreiten Stand. Beuge Dich nach vorn runter und stelle Deine Hände auf den Boden. Führe Deine Hände immer weiter nach vorne bis Du schließlich in der Plank Position bist. Gehe zurück in die Ausgangsposition, indem Du die Übung gegenläufig durchführst.



2) Sixpack-Outdoor-Zirkeltraining:

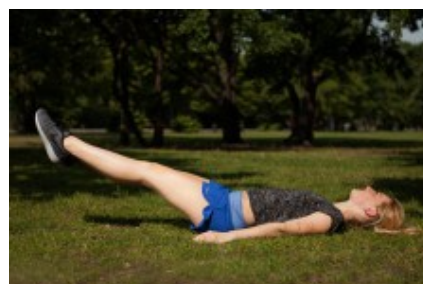
Crunches:

Du legst Dich mit dem Rücken auf den Boden, Deine Beine sind im hüftweiten Abstand aufgestellt und angewinkelt. Deine Fingerspitzen berühren sanft die Schläfen. Hebe Deinen Oberkörper nach oben in Richtung der Beine. Bei der Anspannung werden Po und unterer Rücken fest an den Boden gepresst.



Leg Raises:

Du liegst flach mit dem Rücken auf dem Boden. Die Beine sind ausgestreckt, die Arme liegen seitlich neben Deinem Körper. Hebe Deine Beine senkrecht nach oben. Spanne den Bauch an. Wichtig ist, dass der untere Rücken den Boden berührt und Du nicht ins Hohlkreuz gehst. Senke Deine Beine langsam nach unten ab ohne den Boden zu berühren und bleibe in der Streckung. Gehe mit Deinen Beinen so weit wie möglich nach unten, ohne dass sich Dein unterer Rücken anhebt.



Seitliche Crunches zum Fuß:

Du liegst mit dem Rücken auf dem Boden. Deine Beine sind angewinkelt und hüftbreit voneinander entfernt. Spannung im Oberkörper halten und mit den Fingerspitzen versuchen seitlich die Zehen zu berühren. Anschließend die Seite wechseln.



Käfer:

Lege Dich auf den Rücken. Die Arme werden angewinkelt und Deine Hände berühren die linke und rechte Seite Deines Hinterkopfes. Hebe die gestreckten Beine und die Schulterblätter vom Boden ab und führe die rechte Oberkörperseite in Richtung des linken (rechten) Knies, indem Du den Oberkörper krümmst. Zeitgleich winkelst Du das linke Bein an. Das rechte Bein bleibt gestreckt. Führe die Übung im Wechsel aus.



Plank:

Du beginnst im Vierfüßlerstand. Gehe in den Unterarmstütz, indem Du auf die Ellbogen kommst und mit Deinen Händen eine Faust bildest. Strecke nun beide Beine nach hinten aus. Du stützt Dich auf die Fußballen, Deine Beine sind hüftbreit voneinander entfernt. Dein Körper bildet vom Kopf bis zu den Fersen eine gerade Linie. Halte die Position und spanne aktiv Deinen Bauch an.

**Earthquakes:**

Setz Dich auf den Boden und streck die Beine aus. Deine Arme streckst Du gerade vor Dir aus. Den Oberkörper gerade halten, anspannen und langsam so weit wie möglich zurücklehnen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Der Rücken bleibt gerade. Position halten.



Quelle: <https://www.gymondo.com/magazin/de/zu-hause-trainieren/fitnessuebungen/trendsport-outdoor-fitness>