

Workout mit Dreifachwirkung

Mit diesem muskelstärkenden Programm trainieren Sie drei verschiedene Bereiche Ihres Körpers.

Dieses ist ein vielseitiges Programm, mit dem die Muskeln auf drei verschiedene Arten gefordert werden. Das Training besteht aus drei Übungen für jeweils drei verschiedenen Körperbereiche. Die benötigen dafür nur Kurzhanteln und einen Gymnastikball.

Die erste Übung ist jeweils eine zusammengesetzte Übung mit einer Bewegung, bei der mehrere Gelenke zum Einsatz kommen und die die Zielmuskeln sowie die unterstützenden Muskeln trainieren. Anschließend folgt eine isolierende Übung, die sich auf den Zielmuskel konzentriert. Zum Abschluss wird ein statisches Halten durchgeführt, womit die Muskelfasern auf eine andere Weise trainiert werden, um den Nutzen zu optimieren.

➔ Nach jeder Übung wird eine „aktive“ Pause von 30 bis 60 Sekunden durchgeführt. Zur Alternative stehen: Seilspringen, Fahrradergometer, Laufband oder das Ruderggerät!



1

Kniebeuge mit Kurzhantel

Senken Sie den Körper ab, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind, und halten Sie die Knie in einer Linie mit den Zehen und den Torso aufrecht.

2 Sätze, 10 Wiederholungen



2

Beincurl mit Gymnastikball

Halten Sie die Beine gerade, und legen Sie die Füße auf dem Ball ab. Rollen Sie den Ball dann zu sich heran.

2 Sätze, 10 Wiederholungen

3



Statische Kniebeuge an der Wand mit Gymnastikball

Positionieren Sie den Ball auf halber Höhe des Rückens, wobei die Knie im 90-Grad-Winkel gebeugt und in einer Linie mit den Zehen sind.

2 Sätze, 30 – 60 Sekunden halten



6

Isometrisches Halten der Kurzhantel

Halten Sie eine Kurzhantel vor Ihrem Körper mit ausgestreckten Armen und spannen Sie die Brustmuskeln an.
2 Sätze, 30 – 45 Sekunden halten



5

Schmetterling mit Gymnastikball

Legen Sie sich mit dem oberen Rücken auf den Ball, senken Sie die Kurzhanteln seitlich ab und kehren Sie dann wieder in die Ausgangsstellung zurück
2 Sätze, 10 Wiederholungen



4

Liegestützen mit Kurzhanteln

Fangen Sie mit geraden gestreckten Armen an und beugen Sie dann die Ellbogen um sich auf den Boden zu abzusenken. Drücken Sie sich dann wieder zurück nach oben.
2 Sätze, 10 Wiederholungen



7

180-Grad-Holzhacken mit Kurzhanteln

Führen Sie die Kurzhantel nach oben, quer am Körper vorbei und drehen Sie sich dabei um 180 Grad.
2 Sätze, 8 Wiederholungen je Seite



8

Crunch mit Kurzhanteln

Legen Sie sich auf den Boden, beugen Sie die Knie und legen Sie die Kurzhantel auf der Brust ab. Machen Sie den Crunches.
2 Sätze, 15 Wiederholungen



9

Plank mit Gymnastikball

Legen Sie die Unterarme auf dem Ball ab und halten Sie den Körper in einer geraden Linie – lassen Sie dabei die Hüfte nicht absinken.
2 Sätze, 30 – 60 Sekunden halten