



Die effektivsten Übungen mit Körpergewicht

Mit Körpergewicht kann man nicht effektiv den ganzen Körper trainieren? Falsch gedacht! Wir zeigen Dir die besten und effektivsten Bodyweight Übungen.

Wer denkt, mit dem eigenen Körpergewicht könnte man nicht effektiv den ganzen Körper trainieren, der irrt sich gewaltig! Wir brauchen kein Equipment, um fit und schlank zu werden. Wir zeigen Dir die besten und zugleich effektivsten Bodyweight Übungen.

1. Squat

Einfache Kniebeuge (Squat) machen einen perfekten, knackigen Po, straffen die Beine und sind dann auch noch super für den unteren Rücken. Ein Allroundtalent der Superlative. Wichtig dabei ist, dass du das Gesäß mindestens auf Kniehöhe senkst.

2. Lunge

Wenn wir schon bei den Beinen sind, dürfen natürlich auch die geliebten Ausfallschritte (Lunges) nicht fehlen. Gleichzeitig wird der Rumpf gestärkt, denn nur eine feste Körpermitte hält uns in dieser Übung stabil.

3. Plank

Wo wir gerade bei fester Körpermitte sind, vergessen wir doch am besten nicht die Plank. Einfaches Halten im Liegestütz oder auf den Unterarmen kräftigt deinen Bauch in Nullkommanix! Diese Übung ist viel effektiver als Sit Ups, da sie nebenbei auch noch gut für deinen Rücken ist.

4. Push Up

Nun befinden wir uns ja schon in Liegestützposition, dann wollen wir doch gleich noch mehr für unseren Körper tun und unsere Arme zum Einsatz bringen mit Push Ups. Richtig ausgeführt sollte dein Trizeps gefordert werden. Tschüss Winkearme!

5. Burpee

Eine kleine Kraftausdauer-Einheit sollte zwischendurch nicht fehlen. Burpees fordern wirklich den gesamten Körper und bringen im selben Moment deinen Puls zum Rasen. Das wiederum bringt dein Fett effektiv zum Schmelzen. Dann machen wir doch gern noch einen mehr, oder? Wichtig ist dabei die richtige Ausführung.

6. Superman

Heutzutage haben viele Menschen Rückenprobleme. Das viele Sitzen in krummer Haltung am Schreibtisch tut unserem Körper nicht gut. Die Wirbelsäule mag das gar nicht gern. Die Rückenmuskeln verkümmern, und wir haben Schmerzen. Superman können deinen Rücken stärken.

7. Mountain Climbers

Weil wir sowieso immer alle einen flachen Bauch haben wollen, bauen wir noch mal eine extra Übung dafür ein. Bei der Bergsteiger Übung wird nicht nur Bauch, sondern der ganze Rumpf stabilisiert.

8. Dips

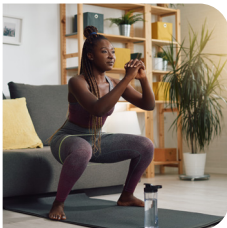
Und zu guter Letzt wollen wir unsere hinteren Oberarme wieder etwas bearbeiten. Dips lassen deine Arme schlank und straff erscheinen.

Diese Übungen kannst du ganz einfach in deinen Alltag einbauen, da du nur mit deinem Körpergewicht trainierst.

Auch in unseren Kursen bauen wir immer Einheiten mit eigenem Körpergewicht ein.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht das Fitness im Solemar-Team

1)



2)



3)



4)



5)



6)



7)



8)

