

Studiokonzept

DAS KNACKPO

Programm

Knackpo-Übungen für ALLE die viel Fett verbrennen wollen !

1. **Warm up:** Rad fahren - auf Boden liegend mit Beinen Rad fahren vorwärts und rückwärts (ca. 3 min)
2. **Warm up:** Beinschere – auf Boden seitlich liegend abwechselnd Abduktoren und Adduktoren trainieren (jeweils 15 x je Seite – Add. als auch Abd.) (ca. 3 min)
3. **Warm up:** Kniebeuge – Arme in Vorhalteposition (parallel z.Boden) und locker ca. 15-20 Kniebeugen langsam ausführen

ALLE ÜBUNGEN WERDEN SEHR LANGSAM & KONZENTRIERT AUSGEFÜHRT!
Bei jeder Übung sind die Muskeln permanent angespannt.

1. **Übung:** Kniebeuge - mit kleinen Kurzhanteln, Arme vor dem Körper halten, Beine bis ca. 90° beugen, dabei den Po nach hinten schieben, als wolle man sich hinsetzen, Knieposition beachten: Knie über Fußgelenk! 2 Sätze, 12 Wdh
2. **Übung:** Ballziehen – mit großem Fitball (alternativ o. Fitball > Beckenlift) in Rücklage, Unterschenkel beckenbreit auf Fitball auflegen, nun Becken vom Boden abheben, bis Körper eine Linie bildet, Hände seitlich vom Körper stützend, Fußspitzen zum Schienbein anziehen und mit den Fersen - Ball zum Po heranziehen & langsam zurück in Startposition, Becken, Bauch und Rücken sind fest und stabil. 2 Sätze, 12 Wdh
3. **Übung:** Kreuzheben - mit Kurzhanteln o. Langhantel Beine leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht. Oberkörper gerade nach vorn neigen, Gewichte am Oberschenkel entlang führen bis etwa Kniehöhe bzw. bis Oberkörper etwa parallel zum Boden ist. Blickrichtung schräg zum Boden. Aus dieser Position ganz bewusst aufstehen, Po, Rücken und Bauch anspannen bis Startposition wieder erreicht ist. 2 Sätze, 12 Wdh
4. **Übung:** Plie-Kniebeuge – mit Kurzhanteln gegrätschte (weite) Fußstellung, Fußspitzen und Knie zeigen nach außen, Beine bis 90° beugen und konzentriert und mit Power zurück



Kreuzheben

Foto:Jürgen Strahm



Plie-Kniebeuge

Foto:Jürgen Strahm

5. **Übung:** Krebsgang – vorwärts und rückwärts, zur Kräftigung aller Muskeln und Motivation der Teilnehmer - ca. 2 min
6. **Übung:** Step-Up – mit Stepbrett o. Bank
Oberkörper aufrecht. Mit rechtem Fuß auf Stepbrett oder Bank steigen (>Fußwechsel) - mit rechtem Fuß wieder absteigen usw..
2 Sätze, je 12 Wdh
7. **Übung:** Doppelter Ausfallschritt - „Pendelschritt“ – mit Kurzhanteln, Arme seitlich am Körper mit kleinen Kurzhanteln oder in die Taille stützen, Oberkörper aufrecht, Bauch fest, mit rechtem Fuß einen großen Schritt rückwärts machen (Ausfallschritt 1), dann abdrücken und zurück in Startposition. Mit dem gleichen Fuß (rechts) nun einen großen Schritt nach vorn gehen bis 90° (Ausfallschritt 2), dann zurück in die Startposition. Knieposition beachten: Knie über Fußgelenk! 2 Sätze, 12 Wdh
8. **Übung:** Sumo-Kick – seitlicher Ausfallschritt mit einem Kick nach vorn. Arme sind seitlich in die Taille gestützt, Oberkörper gerade und leicht nach vorn gebeugt, Bauch dabei fest anspannen.
2 Sätze, 12 Wdh
9. **Übung:** Schlussprung – „Froschsprung“ (nicht bei Knieproblematiken) aus einer normalen Kniebeugeposition – abstoßen und in die Luft springen, Arme aus waagerechter Position in senkrechte Position bringen (beim Flug) - ca. 10 Wdh

Beine kurz auslockern – danach zu den Ausgleichsübungen übergehen.

Ausgleichsübungen (Vorschlag):

1. **Übung:** Liegestütze – für Brust, Bauch, Schulter und Trizep
Hände schulterbreit am Boden, Ellenbogen leicht nach außen, Körper gestreckt waagrecht zum Boden, Arme beugen bis 90° und zurück in Startposition. 2 Sätze, so viele wie möglich
2. **Übung:** Käfercrunch – für komplette Bauchmuskulatur,
in Rückenlage linkes Bein und rechten Arm ausstrecken, rechtes Bein 90° Position, linke Hand fasst zum rechten Fuß – diese Position nun fließend im Wechsel durchführen (linker Fuß, rechte Hand usw.). 2 Sätze, so viele wie möglich
3. **Übung:** Handstand (Partnerübung) – für Rücken, Brust, Schulter einfach probieren und Spaß haben

Gesamtdauer des Kurses: etwa 45 min



Ausfallschritte

Foto: Fotolia.de



Foto:Fotolia.de

