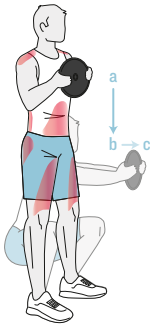


#BEATYESTERDAY-WORKOUT MIT HANTELSCHEIBEN

TRAINIERE DIE ÜBUNGEN ALS ZIRKEL MIT INSGESAMT DREI RUNDEN.
JE EINE MINUTE PAUSE ZWISCHEN DEN DURCHGÄNGEN.
FRAUEN VERWENDEN JE NACH ÜBUNG 2,5 BIS 10 KG / MÄNNER 5 BIS 20 KG

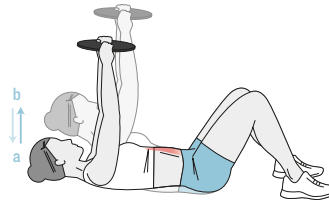
SQUAT REACH



- a** Breiter Stand, Füße und Knie zeigen nach außen. Halte die Hantelscheibe mit beiden Händen eng vor dem Bauch.
- b** Führe eine tiefe Kniebeuge aus, strecke gleichzeitig die Scheibe waagrecht nach vorne aus. Knie gehen nicht über die Zehen hinaus. Einen Moment halten.
- c** Beine wieder strecken, Hantelscheibe dabei wieder zur Brust führen.

10 - 15 Wiederholungen pro Durchgang.

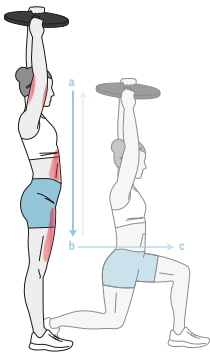
CRUNCHES



- a** Rückenlage: Beine angewinkelt, Füße aufgestellt. Halte die Hantelscheibe mit ausgestreckten Armen senkrecht über der Brust.
- b** Löse deine Schultern vom Boden und bewege die Scheibe hoch in Richtung Decke. Oben kurz halten und langsam wieder absenken. Schultern unten nicht absetzen. Blick ist durchgehend nach oben gerichtet.

15 Wiederholungen pro Durchgang.

OVERHEAD WALKING LUNGE

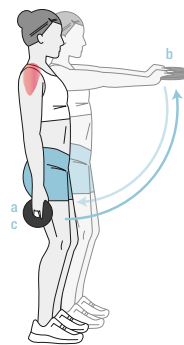


- a** Hüftbreiter Stand, Hantelscheibe befindet sich mit ausgestreckten Armen über dem Kopf.
- b** Mache konzentrierte Ausfallschritte und bewege dich dabei vorwärts: Senke den Körper mit jedem Schritt gerade nach unten ab. In beiden Kniekehlen ist ein rechter Winkel, das Knie des vorderen Beines geht nicht nach vorne über die Zehen hinaus.
- c** Drücke dich über das hintere Bein wieder gerade hoch und mache damit einen Schritt nach vorne.

Leichte Variante: Halte die Hantelscheibe während des Walks dicht vor dem Bauch.

10 Schritte pro Seite und Durchgang.

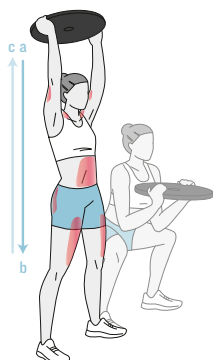
FRONTHEBEN



- a** Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Bauch fest. Hanteln „hängen“ locker seitlich am Körper. Aktiviere deine Schultern: Schultern zurück, Schulterblätter zusammen.
- b** Führe die Scheiben kontrolliert gleichzeitig nach oben vor den Körper bis Kopfhöhe. Handrücken dreh von der Seite nach oben mit.
- c** Führe die Scheiben wieder kontrolliert zur Seite nach unten. Schultern bleiben durchgehend aktiv.

15 Wiederholungen pro Durchgang.

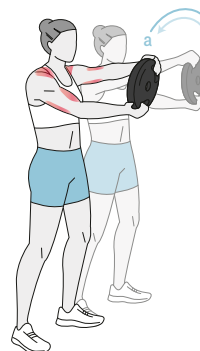
THRUSTER



- a** Breiter Stand, Füße und Knie zeigen nach außen. Halte die Hantelscheibe mit beiden Händen über dem Kopf.
- b** Führe explosive Kniebeugen aus. Mit der Abwärtsbewegung geht die Scheibe unter vor die Brust (wie ein Tablett). Knie ragen nicht über die Zehen hinaus.
- c** Beine direkt wieder strecken, Hantelscheibe gleichzeitig über den Kopf drücken.

10 - 15 Wiederholungen pro Durchgang.

TRUCK DRIVER

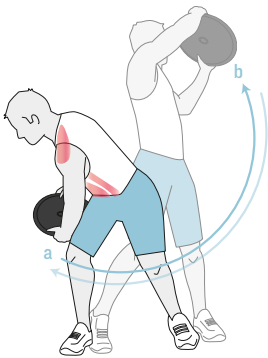


- a** Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Bauch fest. Halte die Hantelscheibe mit ausgestreckten Armen wie ein Lenkrad vor dir.
- b** „Steuere“ das Rad so weit wie möglich nach rechts und links. Nur die Schultern und Arme bewegen sich.

20 - 30 x hin und her pro Durchgang.

#BEATYESTERDAY-WORKOUT MIT HANTELSCHEIBEN

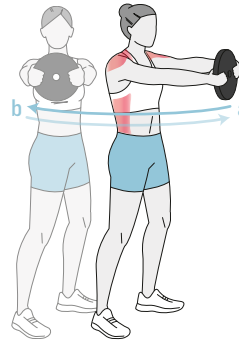
CHOP („HOLZFÄLLER“)



- a** Schulterbreiter Stand. Halte die Hantelscheibe wie ein Lenkrad. Senke Oberkörper und Scheibe ab zum linken Knie.
- b** Führe sie vom linken Knie diagonal am rechten Ohr vorbei nach oben. Oberkörper und Blick folgen der Scheibe. Das Bein in der Diagonalen dreht sich mit ein, das andre beugt sich leicht.

10 x pro Seite und Durchgang.

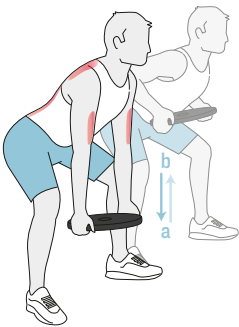
STANDING TWIST



- a** Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt. Hantelscheibe wie ein Lenkrad umgreifen und waagrecht vor dem Körper auf Schulterhöhe halten. Handrücken zeigen nach außen.
- b** Oberkörper so weit wie möglich nach rechts und danach über die Mitte zurückdrehen und so weit wie möglich nach links rotieren. Beine und Hüfte drehen sich nicht mit ein.

10 x pro Seite und Durchgang.

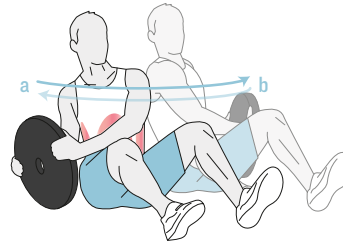
BENT-OVER-ROW



- a** Schulterbreiter Stand. Knie sind gebeugt. Die Hantelscheibe wie ein Lenkrad umgreifen, Handrücken zeigen nach außen. Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen. Spannung im Rumpf halten.
- b** Die Hantelscheibe kontrolliert zum Bauch ziehen und wieder nach unten führen. Die Ellenbogen gehen dicht am Brustkorb entlang. Während der Übung bewegen sich nur Arme und Hantelscheibe.

10 - 15 Wiederholungen pro Seite und Durchgang.

RUSSIAN TWIST



- a** Nimm eine hohe Sit-up-Position ein, Beine angewinkelt, beide Füße aufgestellt. Bauch ist angespannt. Hantelscheibe mit beiden Händen umfassen und auf Bauchhöhe halten.
- b** Hantelscheibe zügig im Wechsel seitlich nach unten bewegen. Rücken gerade halten, Arme angewinkelt lassen. Drehung kommt aus Schultern und Rumpf.

10 - 15 Wiederholungen pro Seite und Durchgang.