



Remote
Health

Kursunterlagen

Workout „Kraft“

Arme-Beine-Bauch



Inhalt

- **Warm-up**
- **Übungsabläufe mit Bildern**
 - Arme
 - Bauch
 - Beine

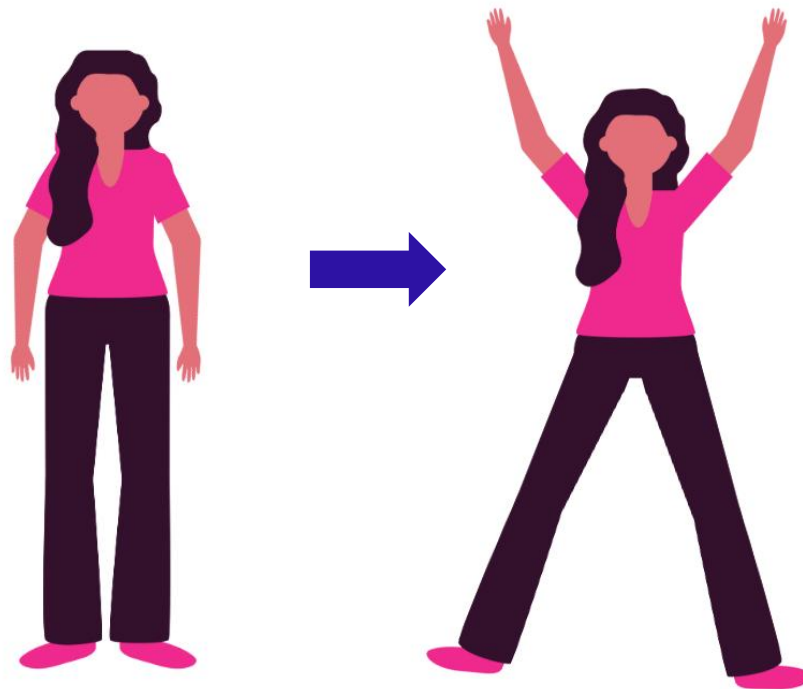
Warm-up ^(1,2)



1 Arme kreisen → 20 Sekunden



2 Hampelmann → 20 Sekunden



3 Kniehebellauf → 10 Sekunden



Auf der Stelle laufen und dabei die Knie so weit wie möglich nach oben bringen.

Übungsabläufe mit Bildern ⁽²⁾

Sofern nicht anders angegeben:

**pro Übung ca. 10-15 Wiederholungen
und insg. 2 Durchgänge**

Arme

1 Liegestütz



Anfänger



Fortgeschrittene

Arme

2 Dips am Stuhl



Arme

3 Bizepscurls mit Wasserflasche (10 -15 Wiederholungen pro Seite)



Arme

- 4 Arm ausstrecken und greifen, bzw. ein paar mal schnell zur Faust ballen



Bauch

5 Sit-ups



Bauch

6 Superman (20 Sekunden halten)



Bauch

7 Plank (20 Sekunden halten)



Bauch

8 Leg lift / Beinheben (8-10 pro Seite)



Beine

9 Squads / Kniebeugen



Beine etwa hüftbreit auseinander, Arme nach vorne strecken und dabei bis zur Höhe der Knie in die Hocke gehen. Darauf achten, dass die Fersen auf dem Boden bleiben.

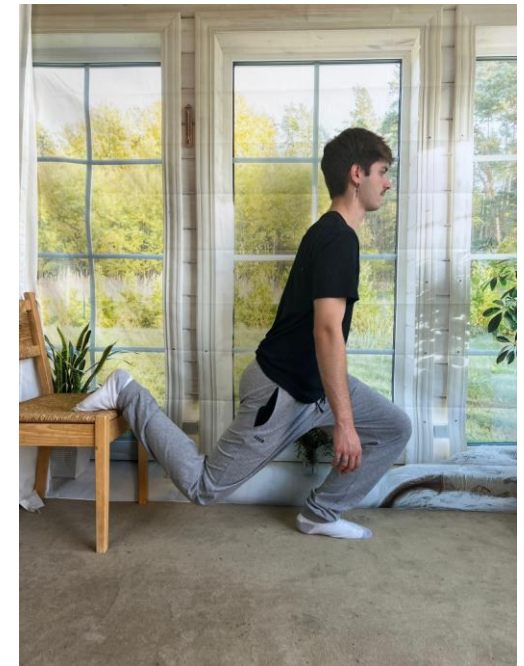
Beine

11 Lungen / Ausfallschritt (8-10 pro Seite)



Beine

12 Bulgarian-Split-Squads am Stuhl (8-10 pro Seite)



Beine

13 Donkey Kicks



Quellen:

1. das Leichtathletik-Portal - Das ABC der Leichtathleten (2) [Internet]. www.leichtathletik.de | Das Leichtathletik-Portal. [cited 2022 Aug 26]. Available from: <https://www.leichtathletik.de/training/grundlagen/das-abc-der-leichtathleten-2/bilder-galerie/detail/206719?cHash=de288e77960b3a1f757bc15056b695d0>
2. Schad, N.; Kaufmann, K. et al. (2022). Broschüre zu einem digitalen Aktionstag im Rahmen des Wahlmoduls Gesundheitsregionen im Wintersemester 2021/22 – Bewegung. [Broschüre, Technische Universität München]. <https://drive.google.com/file/d/14WWBSzSyGuRIIg9sC2Ic85tmfYm2A1qd/view?usp=sharing>

©Remote Health EU, 2022, gefördert von Erasmus+

Autor*innen: Nele Schad, Katharina Kaufmann et al., Student*innen der Gesundheitswissenschaft
Technische Universität München

Design, Editorial und Fotomodel: Zvonimir Jelic, Student der Gesundheitswissenschaft
Technische Universität München



Design und Editorial: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

www.remote-health.de