

## Das TCS Fitness Workout Teil 1

Um die Richtigkeit der Durchführung der Übungen zu kontrollieren kann dir ein Spiegel oder eine zweite Person helfen.

Hinweis: Achte bei allen Übungen darauf deine Rumpfmuskulatur anzuspannen um diese zu trainieren und deine Wirbelsäule zu entlasten.

### 1 Squads (Kniebeugen):

Wichtig: Knie hinter die Fußspitzen, Oberkörper aufrecht

für Anfänger: mit Armstütze auf Stuhl/ Couch/ etc.

Variationen (auch kombinierbar):

- auf die Zehenspitzen strecken
- Arme nach oben strecken bei der Aufwärtsbewegung
- springen
- im Sprung Beine anziehen
- im Sprung Körper Strecken
- Burpies

### 2 Dips (Trizeps)

Dips am Stuhl, Couch, oder in Brückenposition am Boden

für Anfänger: Beine näher zum Körper

Variationen:

- Beine ausstrecken
- mit Gewicht auf dem Körper
- ein Bein anheben
- Arme weiter auseinander

### 3 Bizeps-Curls mit Gewichten:

Wichtig: aufrechte Position

### 4 Ausfallschritte:

Wichtig: Knie hinter die Fußspitzen, Oberkörper aufrecht

für Anfänger: mit Armstütze auf 2 Stühlen

Variationen: springen  
Oberkörper drehen

### 5 Planks:

für Anfänger: auf den Knien oder den Händen auf einer Erhöhung (z.B. Bettkante)

Variationen:

- in die Liegestützposition wechseln und wieder zurück
- Schultertaps
- Knie nach vorne ziehen
- mit Händen / Füßen zur Seite/ vor/ zurück gehen
- Beine / Arme abwechselnd anheben und strecken (auch jeweils gleichzeitig)
- seitlich auf einem Bein/ Fuß

Variationen: Arme öffnen schließen  
Bein anheben

### 6 Russian Twist (Bauchmuskeln):

Hinsetzen, Füße vom Boden Ball, Bücher oder anderes Gewicht in die Hände vor den Körper nehmen und Oberkörper zur Seite drehen

für Anfänger: Füße am Boden oder ohne Gewicht

Viel Spaß beim trainieren!!!