

## Das TCS Fitness Workout Teil 2

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.

Achte bei den Rücken- und Schulterübungen darauf die Schultern nicht anzuheben.

Vierfüßlerstand:

- beachte, dass Arme und Beine eine Linie mit dem Oberkörper bilden
- halte den Oberkörper parallel zum Boden und verdreh ihn nicht
- Hohlkreuz vermeiden und Bauchmuskulatur anspannen

### 1 Rudern (Latissimus):

im Vierfüßlerstand auf Knien mit einem Arm und einem Gewicht

Variation:

- ein Bein ausstrecken

### 2 Planks Variation (Rücken):

im Vierfüßlerstand die gegenüberliegenden Beine und Arme abwechselnd anheben und strecken  
einfacher: nur ein Bein / Arm anheben

Variation:

- in der Liegestützposition

### 3 Crunches (Bauch):

Auf dem Rücken liegend mit angewinkelten Beinen den Oberkörper leicht anheben  
Die untere Rückenmuskulatur bleibt am Boden.

Variationen:

- Beine anheben
- seitlich mit den Händen zu den Füßen
- Ellbogen zum Knie

### 4 Butterfly Reverse (Latissimus):

Im Stand (etwas in die Knie gehen) den Oberkörper schräg nach vorne legen und zwei Gewichte mit leicht angewinkelten Armen (bleiben angespannt) hinter den Rücken heben

### 5 Seitheben (Schulter):

Im Stand (etwas in die Knie gehen) zwei Gewichte mit ausgestreckten Armen (bleiben angespannt) auf Schulterhöhe heben

### 6 Liegestützen (Brust):

leichter: auf einer Erhöhung auf den Knien

Variationen:

- Arme weiter auseinander (spricht die Rückenmuskulatur mehr an)
- ein Bein anheben
- auf den Fäusten
- vom Boden abstoßen einarmig
- Arme nah am Körper und auf Höhe des Bauches (spricht den Bizeps mehr an)

Für drei Übungen braucht ihr wieder Gewichte. Für schwere Gewichte könnt ihr mehrere Wasserflaschen nehmen und diese, oder auch schwere Gegenstände wie z.B Lebensmittel, in einen Beutel legen.

## Viel Spaß beim trainieren!!!