

Die 4-Wochen-Challenge

So wirst auch du zum Superhero!

Du willst so fit werden wie die Athleten von „Superhero Germany“? Dann starte jetzt mit unserem ultimativen Ganzkörper-Programm! Es trainiert Schnelligkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer. 3- bis 4-mal pro Woche absolviert, macht es dich in 1 Monat zum „Superhero Germany“-Athleten!

So funktioniert's

Zunächst startest du immer mit einem Warm-up, ehe es anschließend ins Workout geht.

Das Workout

Alles, was du für das Training brauchst, sind 2 Kurzhanteln und eine ordentliche Portion Motivation! Das Workout setzt sich aus 9 Übungen zusammen. Pro Übung stehen 3 Sätze à 12 Wiederholungen auf dem Plan, bei einseitigen Übungen 3 Sätze pro Seite. Nach jedem Satz 60 Sekunden Pause einlegen. Für das Ausführungstempo gilt 3/1 (exzentrisch/konzentrisch): exzentrisch = dem Widerstand nachgebend; konzentrisch = den Widerstand überwinden. Wähle das Gewicht immer so, dass du die letzte Wiederholung einer Übung gerade noch schaffst.

Das Trainings-Level kannst du über die ⊕ - und ⊖ -Varianten noch runter- oder raufregeln: Bei ⊖ wird es einfacher, bei ⊕ härter.

Das Warm-up

30 Sekunden Seilspringen, 30 Sekunden Kniehebelaufe auf der Stelle, 5 Bodyweight-Kniebeugen und 5 Liegestütze.

Die Extra-Challenge

Du willst on top noch etwas für deine Schnelligkeit tun?

Dann einfach nach dem Workout 10 Sprints à 30 Meter absolvieren. Die Pausen erledigst du im Schrittempo auf dem Weg zurück zum Start.

DU HAST NOCH IMMER NICHT GENUG?

Dann kannst du deiner Koordination den letzten Feinschliff verpassen: auf dem rechten Bein hüpfend jedes Feld einer Koordinationsleiter berühren, zurück auf dem linken Bein – 3 Durchgänge direkt nacheinander.

Die Übungen

Legende

Schnelligkeit

Koordination

Kraft

Ausdauer

Einbeinige Kniebeugen mit Kurzhanteln



A Mit einer Kurzhantel in jeder Hand vor die Trainingsbank (alternativ vor einen Stuhl oder eine Treppenstufe) stellen. Den rechten Spann auf der Fläche ablegen.

B Linkes Bein langsam und kontrolliert beugen, bis das rechte Knie den Boden fast berührt. Den Körper anschließend wieder nach oben drücken. Ein Satz ist absolviert? Dann die Seiten wechseln.

- ⊕ EINE HÖHERE ABLAGÉ FÜR DEN HINTEREN FUSS NUTZEN.
- ⊖ MIT KLASSISCHEN KNIEBEUGEN STARTEN – ENTWEDER MIT 2 KURZHANTELN ODER KOMPLETT OHNE GEWICHT.

Kurzhantel-Ausfallschritte



A Mit Kurzhanteln in den Händen hüftbreit aufstellen. Die Arme strecken, der Blick ist nach vorn gerichtet.

B Mit links einen Ausfallschritt nach vorn machen. Das linke Knie befindet sich etwa über der linken Fußspitze, das rechte berührt fast den Boden. Aus dem linken Bein heraus wieder in die Startposition katapultieren. Körper dabei stets aufrecht halten. Beinwechsel erst im Folgesatz.

- ⊕ DAS GEWICHT WÄHREND DER GESAMTEN AUSFÜHRUNG MIT GESTRECKTEN ARMEN NACH OBEN HALTEN.
- ⊖ AUF DIE KURZHANTELN VERZICHTEN UND DIE ÜBUNG NUR MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT AUSFÜHREN.

Liegestütze



3



A Liegestützposition einnehmen: Die Füße eng zusammenstellen, die Hände etwas mehr als schulterbreit unter der Brust platzieren. Beine, Rumpf und Kopf bilden eine Linie.

B Beide Arme gleichzeitig beugen, so den Oberkörper kontrolliert und langsam senken, bis die Brust fast den Boden berührt und die Oberarme waagrecht sind. Halten, dann so explosiv wie möglich wieder hochstemmen.

- ⊕ DIE FÜSSE SO AUF EINER ERHÖHUNG PLATZIEREN, ETWA EINER BANK, DASS DER KÖRPER EINE GERADE, ABFALLENDE LINIE VON DEN FÜSSEN BIS ZUM KOPF BILDET UND SO DIE BEWEGUNG AUSFÜHREN.
- ⊖ DIE HÄNDE SO AUF EINER ERHÖHUNG, Z.B. EINEM TISCH, PLATZIEREN, DASS DER KÖRPER EINE GERADE, ANSTIEGENDE LINIE VON DEN FÜSSEN BIS ZUM KOPF BILDET.

Kurzhantel-Rudern



4



A Die Kurzhanteln im Hammergriff halten (= die Handflächen zeigen zueinander). Aufrecht hinstellen, die Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander. In die Knie gehen, den Oberkörper vorbeugen und das Gesäß leicht nach hinten schieben. Die Arme mit den Gewichten hängen lassen, den Rumpf anspannen.

B Die Kurzhanteln bis kurz vor den Rumpf ziehen. Die Ellenbogen dabei gerade nach hinten führen. Kurz halten und anschließend langsam wieder senken.

- ⊕ EIN BEIN NACH HINTEN STRECKEN. BEIN UND OBERKÖRPER BILDEN JETZT EINE GERADE LINIE. NACH DEM SATZ DAS BEIN WECHSELN.
- ⊖ NUR EINEN ARM AUF EINMAL HOCHZIEHEN, DEN ANDEREN ARM AUF EINER BANK ABSTÜTZEN.

Bizeps-Curls im Untergriff



5



A Mit leicht gebeugten Knien etwa schulterbreit aufstellen. In jeder Hand eine Kurzhantel im Untergriff halten (= die Handflächen zeigen nach vorne).

B Möglichst ohne die Oberarme zu bewegen, die Ellenbogen langsam beugen und die Hände in Richtung der Schultern führen. Anschließend zurück in die Startposition und wiederholen.

- ⊕ DIE ARME IN DER OBEREN POSITION FÜR 3 SEKUNDEN HALTEN. LANGSAM SENKEN UND AUF HALBER STRECKE WIEDER 3 SEKUNDEN HALTEN.
- ⊖ MIT ZWEI VOLLEN WASSERFLASCHEN STARTEN.

Trizeps-Strecken im Sitzen



6



A Mit einer Kurzhantel auf das vordere Ende einer Bank setzen. Die Hände umschließen die Hantel an der oberen Seite direkt hinter der Gewichtsscheibe. Die Füße fest auf den Boden stellen und die Arme senkrecht nach oben strecken.

B Das Gewicht aus dieser Position langsam und kontrolliert senken. Wichtig: die Oberarme während der gesamten Ausführung nicht bewegen. Die Endposition kurz halten, anschließend wieder hoch in die Ausgangsposition drücken.

- ⊕ DIESE ÜBUNG MIT JEWELNS EINER HANTEL PRO HAND AUSFÜHREN.
- ⊖ ZU BEGINN MIT EINER VOLLEN WASSERFLASCHE ARBEITEN.

Seitheben mit Kurzhanteln



7



A Mit leicht gebeugten Knien etwa schulterbreit aufstellen. In jeder Hand eine Kurzhantel halten, die Handflächen zeigen nach vorn. Rücken gerade, Rumpf bewusst anspannen.

B Die Hanteln seitlich anheben, bis sie etwa auf Schulterhöhe senkrecht stehen. Die Endposition kurz halten und anschließend die Arme zurück in die Startposition senken.

- ⊕ DIE ARME IN DER ENDPOSITION FÜR 3 SEKUNDEN HALTEN. LANGSAM SENKEN UND AUF HALBER STRECKE WIEDER 3 SEKUNDEN HALTEN.
- ⊖ FÜR BESSEREN HALT MIT DER LINKEN HAND AN EINER WAND ABSTÜTZEN, DIE ÜBUNG NUR MIT DEM RECHTEN ARM AUSFÜHREN. DANN SEITENWECHSELN.

Klappmesser-Crunches



8



A Rücklings auf den Boden legen und die Arme über Kopf ausstrecken. Die Handflächen zeigen nach oben.

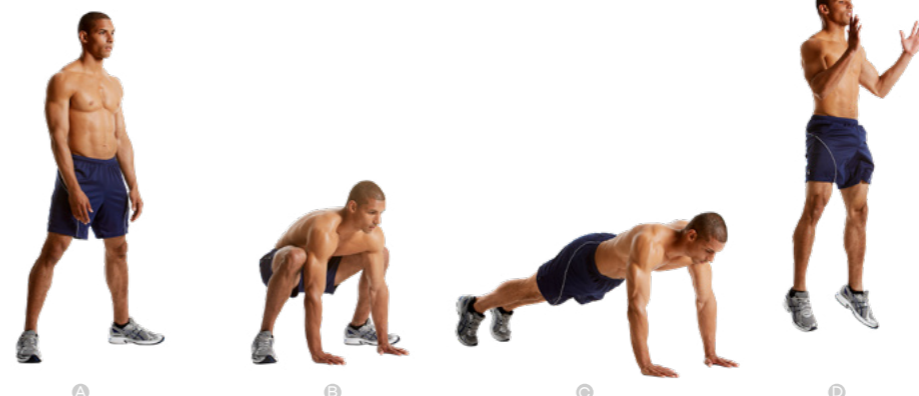
B Die Beine und den Oberkörper heben und so die gestreckten Arme Richtung Zehen führen. Beine und Arme bleiben durchgehend gestreckt, nur das Gesäß berührt den Boden. Den Rücken vollständig vom Boden heben. Oberkörper und Beine langsam senken.

- ⊕ EINE KURZHANTEL ZWISCHEN DIE FÜSSE KLEMMEN.
- ⊖ NUR DIE GESTRECKTEN BEINE IN DIE OBERE POSITION BRINGEN, DER OBERKÖRPER BLEIBT AUF DEM BODEN.

Burpees



9



A Aufrecht stehen, Beine schulterbreit auseinander.

B Das Gesäß senken, bis die Oberschenkel waagrecht sind. Die Hände auf dem Boden schulterbreit ablegen.

C Mit beiden Beinen gleichzeitig nach hinten springen und den Körper dadurch in die Liegestützposition bringen.

D Explosiv beide Füße nach vorn bringen und aus der Kniebeuge nach oben springen. Landen, wiederholen.

- ⊕ DEN KÖRPER Z.B. MIT EINER GEWICHTSWESTE BESCHWEREN ODER GEWICHTSMANSCHETTEN AN FUSS- ODER HANDGELLENKEN BEFESTIGEN.
- ⊖ POSITION C AUSLASSEN – AUS DER TIEFEN POSITION B GEHT ES ALS O DIRECT IN DEN SPRUNG (D).