

Workout-Würfelset

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.de

Artikelnummer: 616 811

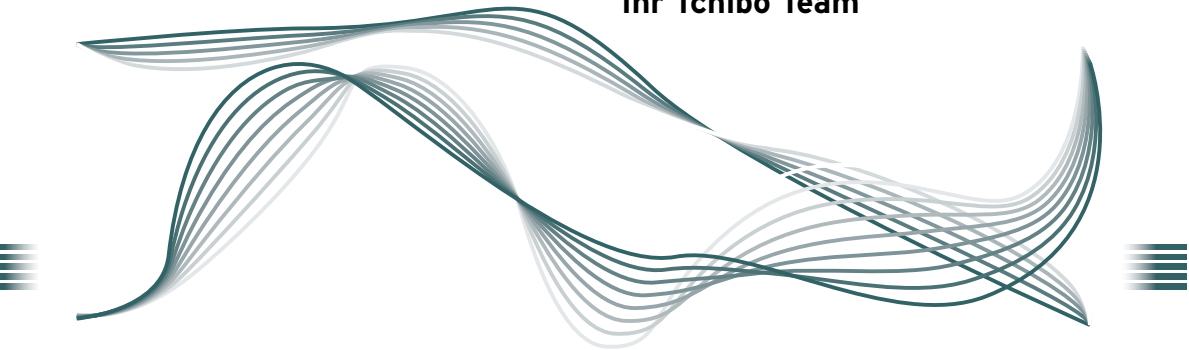
de Spielanleitung

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihr neues Workout-Würfelset bringt Abwechslung in Ihr tägliches Workout. Mit den 6 Übungs-Würfeln können Sie sich beliebig viele Workouts mit unterschiedlichen Übungen zusammenstellen.

Und je nachdem, ob die erwürfelten Übungen statisch oder dynamisch sind, erwürfeln Sie mit dem Zeitwürfel die Dauer der Übung oder mit dem Wiederholungswürfel die Anzahl der Wiederholungen.

Ihr Tchibo Team



Sicherheitshinweise



- Hier finden Sie auch wichtige Hinweise, die Sie vor, während und nach dem Workout beachten sollten. Das Wichtigste: Die abgebildeten Übungen sollen Anregungen für Sie sein. Trainieren Sie aber stets nur so, wie es für Sie angenehm und gesundheitlich unbedenklich ist. Überfordern Sie sich nicht, sondern würfeln Sie einfach erneut, wenn eine Übung für Sie nicht geeignet ist.
- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie das Training sofort.
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, Kreislaufbeschwerden, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!



Inhalt

3 Sicherheitshinweise

5 So erwürfeln Sie sich Ihr
Workout ...

8 Übungen

8 V-ups

9 Crunches

10 Sit ups

11 Leg Raises

12 Side Raises

13 Russian Twist

14 Air Squats

15 Forward Lunges

16 Step Ups

17 Side Lunges

18 Jump Squats

19 Airplanes

20 Push ups

21 Chair Dips

22 Pike Push ups

23 Diamond Push ups

24 Shoulder Taps

25 Spiderman Push ups

26 Glute Bridge

27 One Leg Hip Thrust

28 Kickbacks

29 Donkey Kicks

30 Side Kicks

31 Good Mornings

32 Wall Sit

33 Plank

34 Superman Hold

35 Hollow Hold

36 Handstand Hold

37 Squat Hold


38 Burpees

39 Jumping Jacks

40 Mountain Climber

41 High Knees

So erwürfeln Sie sich Ihr Workout ...

1. Legen Sie zunächst für sich fest, wie lange das Workout dauern soll (z.B. 15 Min. / 30 Min. etc.).
2. Beginnen Sie mit dem **Zeitwürfel**:
Würfeln Sie so oft, bis Sie entweder ...
... **AMRAP** = so viele Runden wie möglich (as many rounds as possible) oder ...
... **EMOM** = jede Minute bis zur Minute (every minute on the minute) erwürfelt haben.
3. Sie haben **AMRAP** gewürfelt:
Würfeln Sie nun ...
 ... mit jedem der **Übungswürfel** mindestens 1 Übung
... zu jeder statischen Übung mit dem **Zeitwürfel** die Dauer der Übung
(**30 SEC. - 1 MIN. - 2 MIN. - 3 MIN.** - bei **AMRAP** oder **EMOM** erneut würfeln)
... zu jeder dynamischen Übung mit dem **Wiederholungswürfel** die Anzahl der Wiederholungen.
4. Führen Sie alle Übungen jeweils solange bzw. sooft aus wie erwürfelt und machen Sie so viele Runden wie in der gewählten Zeit (15 Min. / 30 Min. etc.) möglich.

oder

3. Sie haben **EMOM** gewürfelt:



Würfeln Sie nun mit jedem der **Übungswürfel** mindestens 1 Übung und zu jeder dynamischen Übung mit dem **Wiederholungswürfel** die Anzahl der Wiederholungen. (**10 - 20 - 30 - 50 - 70 - 100 REPS**)

4. Sie haben für jede der 6 Übungen 1 Minute Zeit.

Schaffen Sie die erwürfelte Anzahl der Wiederholungen vor Ablauf der Minute, können Sie bis zu Beginn der nächsten Minute pausieren. Statische Übungen führen Sie genau 1 Minute aus.

Tipp: Notieren Sie sich beim Würfeln Ihren Trainingsplan mit Zeiten und Wiederholungen.



Wiederholungswürfel



Zeitwürfel



Der **Wiederholungswürfel** zeigt die Anzahl der Wiederholungen („REPS“):

10 - 20 - 30 - 50 - 70 - 100 REPS



Der **Zeitwürfel** zeigt die Dauer der Übung:

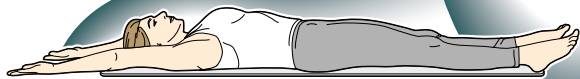
**30 SEC. - 1 MIN. - 2 MIN. - 3 MIN. - EMOM
- AMRAP**

AMRAP = As many rounds
as possible

EMOM = Every minute on
the minute



+

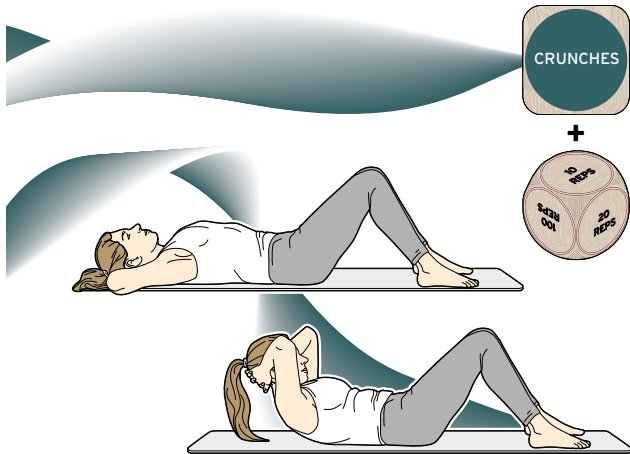


Muskelgruppe: Bauchmuskulatur

- Flach auf den Rücken legen und Arme über Kopf strecken
- Oberkörper und Beine anheben, sodass nur noch der Po den Boden berührt
- Langsam wieder in die Ausgangsposition absenken

Muskelgruppe: Bauchmuskulatur

- Flach auf den Rücken legen, Beine im 90°-Winkel aufstellen
- Rückenpartie während der gesamten Übung in Bodenkontakt halten und Steißbein in die Matte pressen
- Hände hinter dem Kopf verschränken
- Blick zur Decke richten. Kopf und Nacken bleiben in Verlängerung der Wirbelsäule. Zwischen Kinn und Brust passt in etwa eine Faust
- Bauchnabel einziehen und Spannung im Rumpf aufbauen. Brust anheben und in Richtung der Kniegelenke bewegen. Dabei den Oberkörper leicht krümmen
- Oberkörper wieder absenken





+

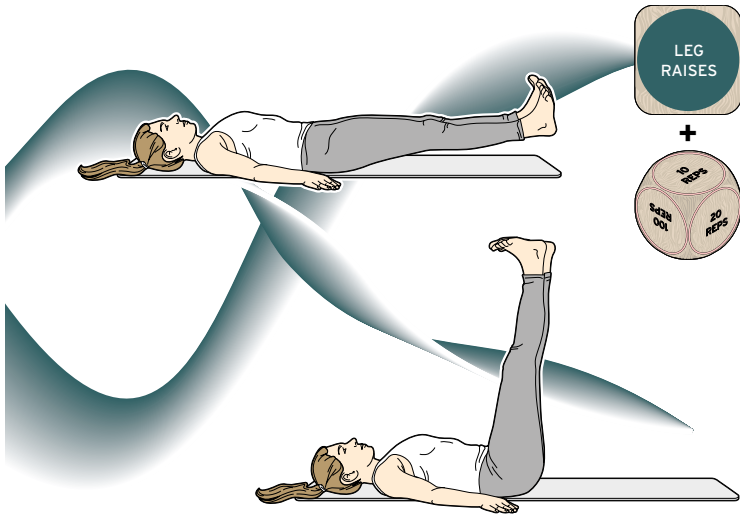


Muskelgruppe: Bauchmuskulatur

- Flach auf den Rücken legen, Beine im 90°-Winkel aufstellen
 - Arme zur Seite nehmen und mit den Fingerspitzen rechts und links den Kopf berühren
 - Oberkörper in Richtung der Beine anheben
 - Langsam wieder in die Ausgangsposition gehen
- Wichtig: aus den Bauchmuskeln heraus arbeiten, nicht mit den Armen Schwung holen

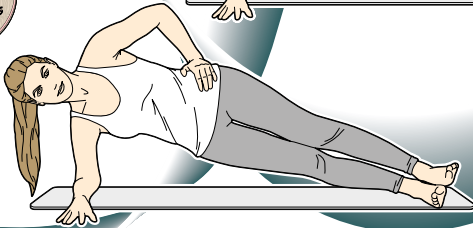
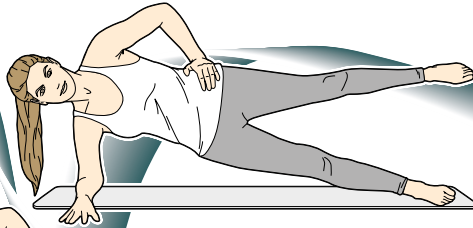
Muskelgruppe: Gerade und schräge Bauch- muskulatur, Hüftbeuger

- Flach auf den Rücken legen und Beine ausgestreckt ca. 15 cm über dem Boden halten
- Beine hochheben, sodass sie mit dem Boden einen 90°-Winkel bilden.
Der untere Rücken sollte dabei stets Bodenkontakt haben. Zur Unterstützung Hände an die Seiten oder unter den Rücken legen
- Langsam wieder in die Ausgangsposition gehen



SIDE
RAISES

+

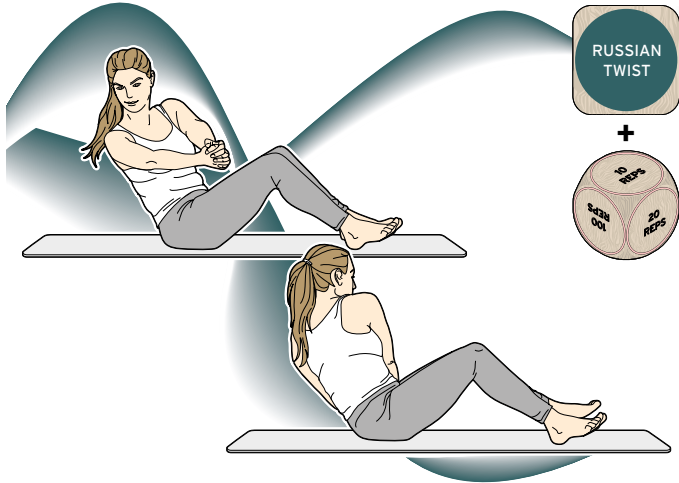


Muskelgruppe: Seitliche Rumpf- und Beinmuskulatur

- Seitlich auf den Boden legen, auf einem Arm abstützen
- Oberkörper und Hüfte anheben, sodass Oberkörper und Beine eine diagonale Linie bilden
- Das obere Bein anheben und halten
- Langsam wieder in die Ausgangsposition gehen

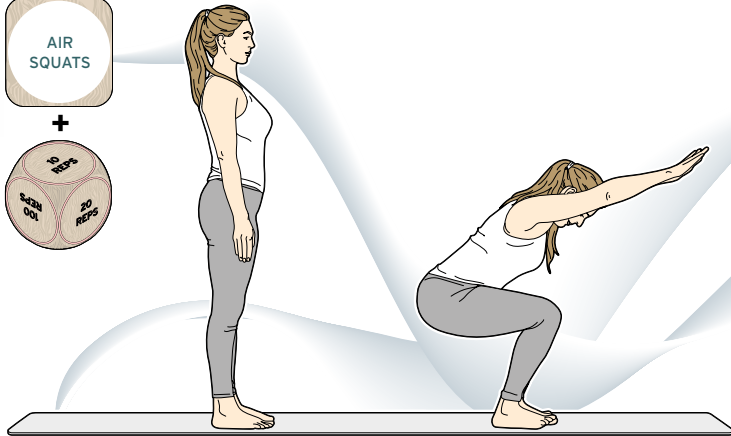
Muskelgruppe: Bauchmuskulatur

- Leicht nach hinten gelehnt sitzen und beide Hände locker vor der Brust halten. Beine leicht angewinkelt, die Füße auf den Fersen aufgestellt
- Oberkörper zur Seite drehen und mit den Fingerspitzen kurz den Boden berühren - der Unterkörper bleibt dabei möglichst bewegungslos
- Zurück in die Ausgangsposition und direkt weiter zur anderen Seite drehen und kurz den Boden berühren
- Tipp: Die Bewegungen nicht zu schnell ausführen. Lieber etwas kontrollierter und ohne Schwung.





+



Muskelgruppe: Bein- und Po-Muskulatur

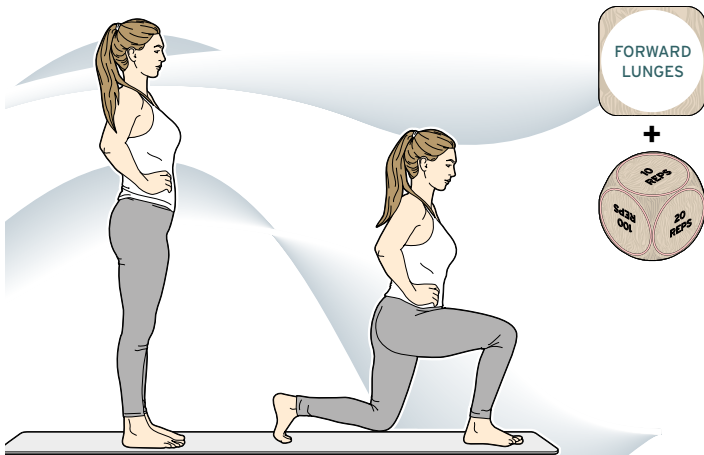
- Beine schulterbreit, Füße parallel
- Rückseite der Oberschenkel nach hinten unten führen. Rumpf anspannen
- Schultern nach hinten ziehen und mit der Bewegung die Arme nach vorne führen
- Im tiefsten Punkt sich mit der Kraft aus den Beinen wieder nach oben drücken. Die Arme während der Bewegung wieder zurück führen

Tipp: Die Bewegungen nicht zu schnell ausführen. Lieber etwas kontrollierter und ohne Schwung

Muskelgruppe:

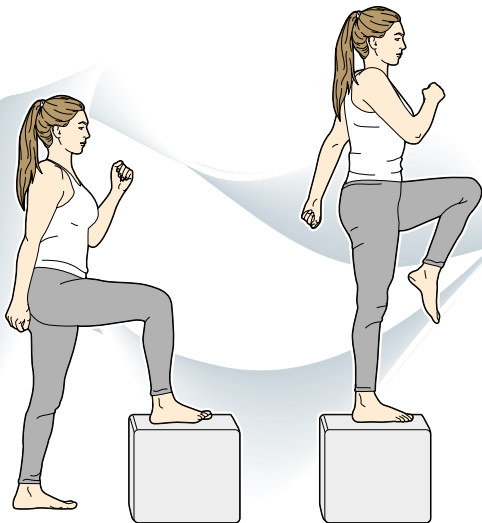
Po, Oberschenkel und Waden

- Aufrecht hinstellen, Füße hüftbreit auseinander
- Einen Fuß eine Schrittlänge nach vorne setzen. Hände dabei auf die Hüfte legen und beide Beine auf ca. 90° beugen. Das vordere Knie bleibt hinter den Zehen
- Gewicht auf das vordere Bein verlagern. Mit dem hinteren Bein das Gleichgewicht halten und Oberkörper aufrichten
- Mit dem vorderen Fuß nach oben zurück in die Ausgangsposition drücken
- Bein wechseln





+



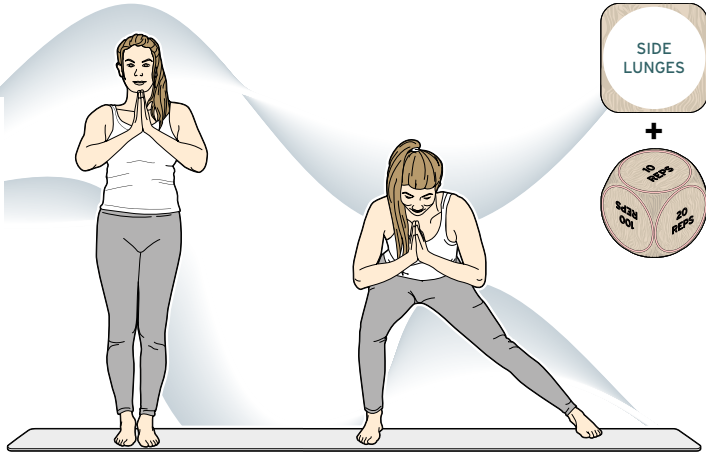
Muskelgruppe:

Po, Oberschenkel und Waden

- Vor einen stabilen Stuhl o.Ä. stellen.
- Den rechten Fuß auf die Fläche setzen und hinaufsteigen
- Rechts wieder absteigen
- Übung mit dem linken Fuß beginnend wiederholen

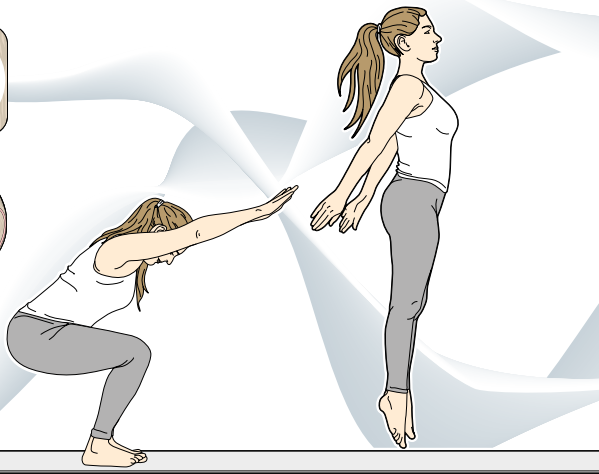
Muskelgruppe: Po, Oberschenkel

- Aufrecht stehen, Hände vor der Brust aneinander legen
- Mit dem linken Fuß einen weiten Schritt zur Seite machen. Dabei das rechte Knie beugen, das linke Bein bleibt lang gestreckt
- Oberkörper bei lang gestrecktem Rücken vorbeugen, Po nach hinten schieben
- Aufrichten und wieder zurück in die Startposition
- Übung nach rechts wiederholen



JUMP
SQUATS

+

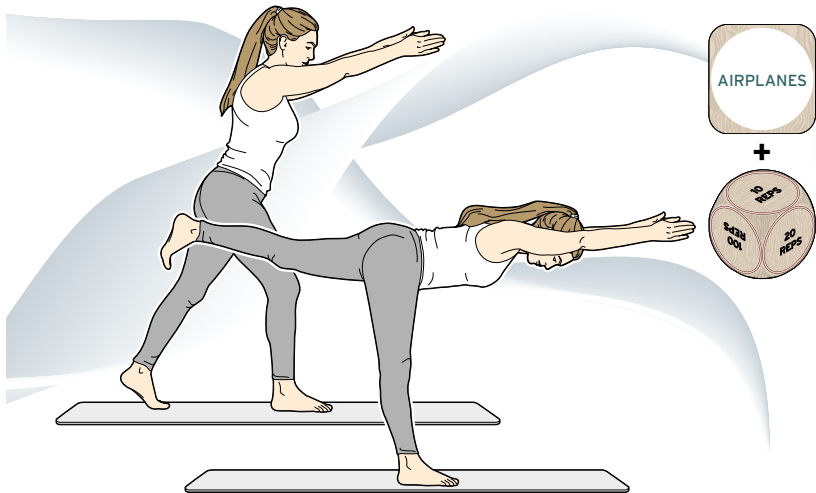


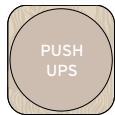
Muskelgruppe: Po, hintere Oberschenkel, Waden

- In Kniebeuge-Position starten
- Bauchmuskeln anspannen und Becken nach vorne drücken. So hoch wie möglich springen und dabei die Fersen belasten (nicht die Zehen)
- Beim Landen wieder die Ausgangsposition einnehmen

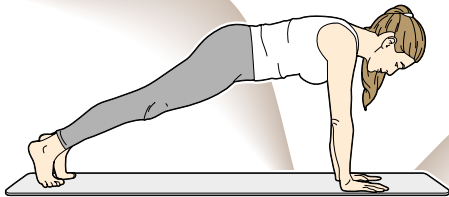
Muskelgruppe: Po, hintere Oberschenkel, Waden

- Ausfallschritt nach vorne, dabei Arme nach vorne ausstrecken
- Hinteres Bein nach hinten anheben, Fußspitze nach hinten rausschieben, in die Standwaage kommen
- Das nach hinten ausgestreckte Bein nach oben heben. Die Bewegung kommt aus der Hüfte, das Knie bleibt gestreckt. Position halten
- Bein wechseln





+

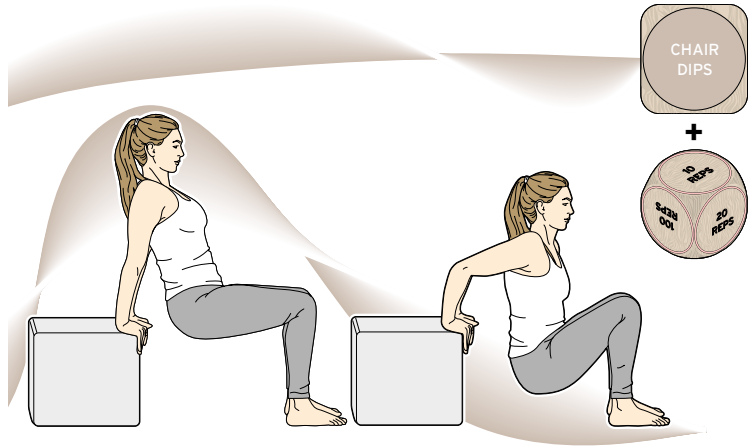


Muskelgruppe: Trizeps, Brust, Schultern

- 4-Füßler-Stellung auf den Knien oder mit nach hinten gestreckten Beinen (Planke), so dass der Körper von Kopf bis Fuß eine gerade Linie bildet. Die Arme schulterbreit direkt unter den Schultern
- Ellenbogen beugen und Brustkorb bis knapp über den Boden absenken
- Zurück in die Ausgangsposition drücken

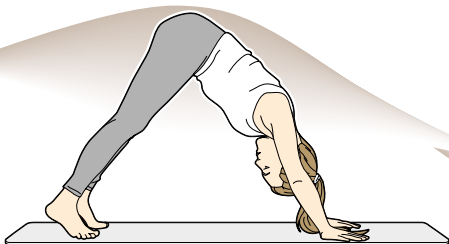
Muskelgruppe: Trizeps, Brust, vordere Schultern

- Auf den vorderen Rand einer sehr stabilen Sitzfläche mit normaler Sitzhöhe setzen
- Sitzfläche am vorderen Rand links und rechts neben dem Po fest mit den Händen umfassen, so dass der Handrücken nach vorne weist
- Beine ausstrecken und Po vom Stuhl wegschieben, bis die Knie auf 90° angewinkelt sind, Körpergewicht dabei gleichmäßig auf Arme und Beine verlagern
- Arme beugen und Po bis fast auf den Boden absenken
- Arme wieder fast ganz durchstrecken und gleichzeitig den Po auf Sitzhöhe anheben





+

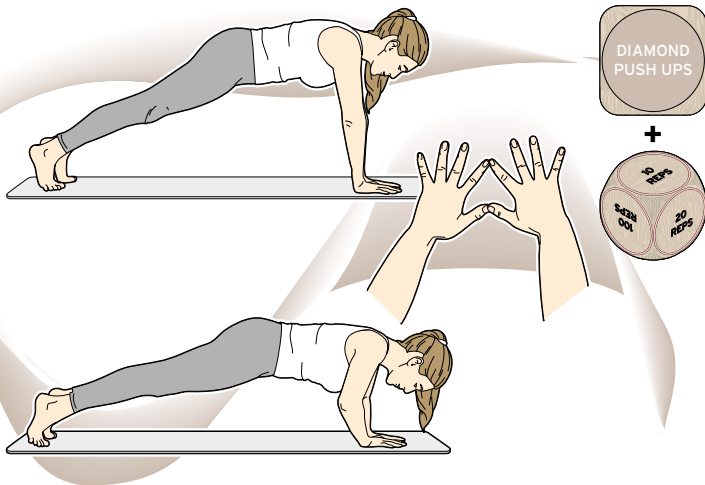


Muskelgruppe: Trizeps, Schultern

- Ausgangsposition: Herabschauender Hund - Gewicht lastet auf den Handflächen und den Fußspitzen, der Kopf wird in Verlängerung des Rückens gehalten
- Arme langsam abknicken, so dass sich der Oberkörper in Richtung Boden senkt
- Wenn sich der Kopf knapp über dem Boden befindet, wieder kontrolliert nach oben in die Ausgangsposition drücken. Die Bewegung kommt aus den Schultern, nicht aus der Hüfte

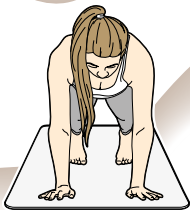
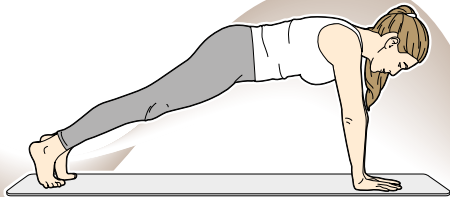
Muskelgruppe: Brust, Schultern, Arme

- Ausgangsposition: Hohe Planke. Anstatt die Hände schulterbreit aufzusetzen, mit den Händen einen Diamanten formen, indem der Zeigefinger und Daumen zusammengeführt wird. Kopf, Schultern und Hüfte in einer Linie halten, den Rumpf anspannen
- Ellenbogen nah am Körper halten, während der Oberkörper zum Boden geht.
- Aus den Armen heraus wieder hochdrücken





+

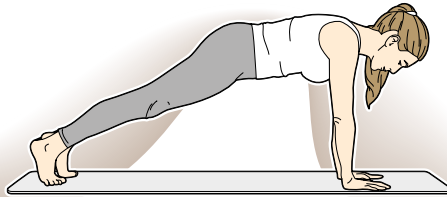


Muskelgruppe: Trizeps, Bauch, Brust

- Ausgangsposition: Hohe Planke - Hände unterhalb der Schultern, die Arme gerade. Kopf, Schultern und Hüfte in einer Linie halten, den Rumpf anspannen
- Eine Hand zur entgegengesetzten Schulter führen. Bei jeder Wiederholung die Seite wechseln

Muskelgruppe: Trizeps, Brust, Schulter

- Ausgangsposition: Hohe Planke - Hände unterhalb der Schultern, die Arme gerade. Kopf, Schultern und Hüfte in einer Linie halten, den Rumpf anspannen
- Beim Absenken ein Knie seitlich zu dem jeweiligen Ellenbogen ziehen
- Bei der Aufwärtsbewegung den Fuß wieder aufstellen.
- Zur anderen Seite wiederholen

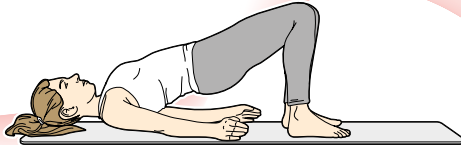


+





+

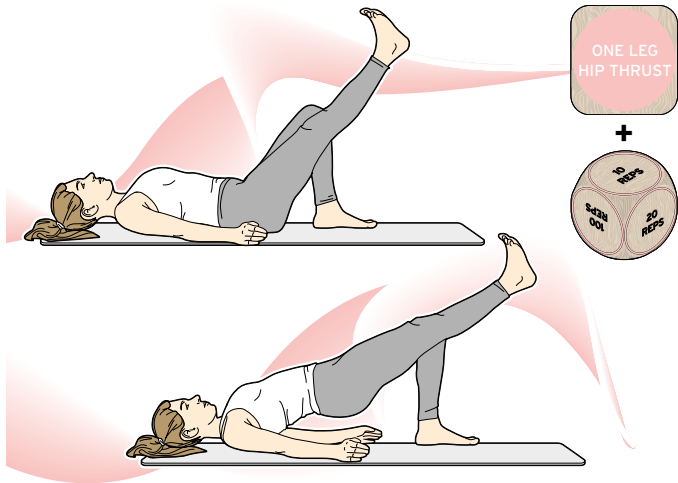


Muskelgruppe: Hintere Beinmuskulatur, Po

- Flach auf den Rücken legen. Fersen so weit an den Po heranziehen, bis die Unterschenkel senkrecht nach oben zeigen. Arme liegen rechts und links vom Körper
- Po anheben. Unterer Rücken, Po und Oberschenkel bilden eine gerade Linie
- Muskeln im Po aktiv anspannen
- Po wieder absenken, aber nicht ablegen

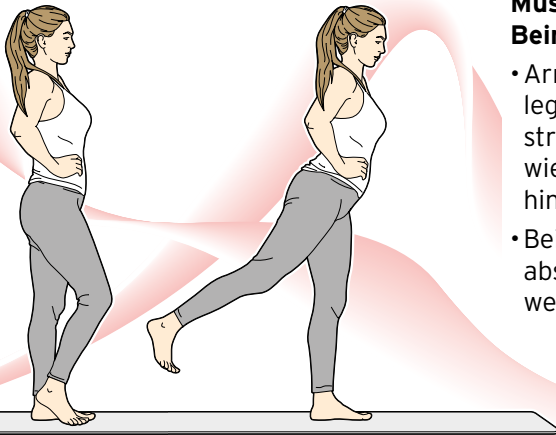
Muskelgruppe: Beinmuskulatur, Po

- Flach auf den Rücken legen. Fersen so weit an den Po heranziehen, bis die Unterschenkel senkrecht nach oben zeigen. Arme liegen rechts und links vom Körper
- Bein anheben und zur Decke strecken
- Po anheben, die Bewegung kommt aus den Hüften, indem die Po Muskeln am oberen Ende der Bewegung zusammengepresst werden. Unterer Rücken, Po und Oberschenkel bilden eine gerade Linie
- Po wieder absenken, aber nicht ablegen
- Mehrmals wiederholen, dann Seitenwechsel





+

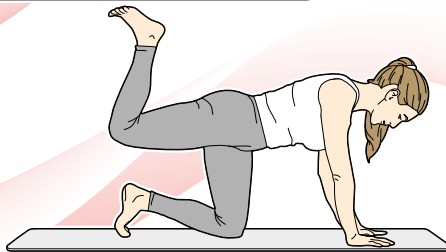
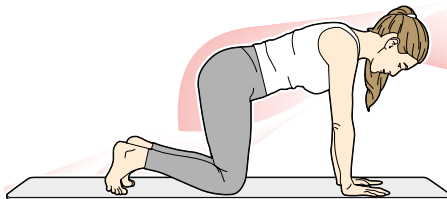


Muskelgruppe: Beinmuskulatur, Po

- Arme auf die Hüften legen. Das durchgestreckte Bein so hoch wie möglich nach hinten strecken.
- Bein kontrolliert absenken, Seite wechseln

Muskelgruppe: Rumpf, Beinmuskulatur, Po

- Ausgangsposition: Vierfüßlerstand
- Ein Bein anheben, bis der Oberschenkel in Verlängerung des Rumpfes gerade nach hinten zeigt. Den Unterschenkel auf 90° anwinkeln, die Fußsohle zeigt zur Decke
- Mit der Fußsohle mehrmals in Richtung Decke kicken
- Bein zurück in Startposition führen, Seitenwechsel

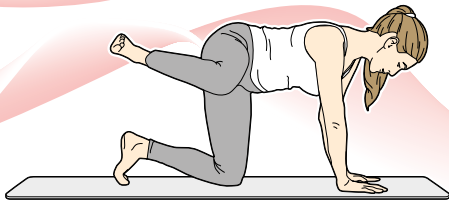
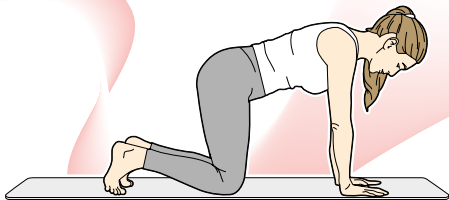


+





+

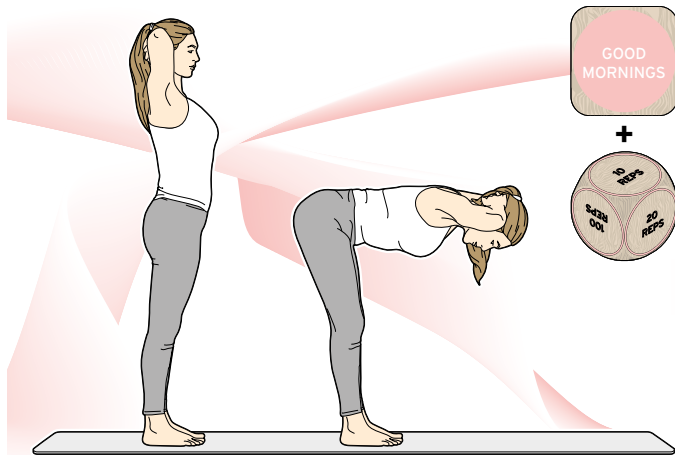


Muskelgruppe: Rumpf, Beinmuskulatur, Po

- Ausgangsposition:
Vierfüßlerstand
- Ein Bein mit gebeugtem
Knie zur Seite anheben,
bis es parallel zum
Boden liegt
- Körper dabei nicht nach
rechts verschieben
- Bein zurück in Start-
position führen
- Mehrmals wiederholen,
dann Seitenwechsel

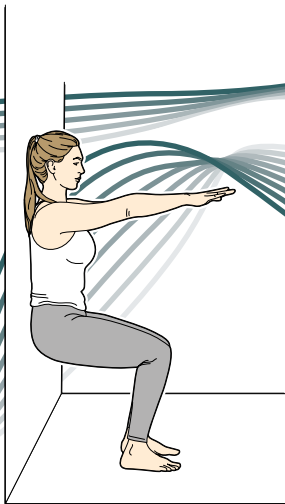
Muskelgruppe: Rücken, Beinmuskulatur, Po

- Hüftbreit und aufrecht aufstellen und die Hände an den Hinterkopf legen
- Aus der Hüfte heraus nach vorne beugen und dabei den Po nach hinten strecken und die Brust nach unten drücken, so dass ein leichtes Hohlkreuz bleibt
- Mit geradem Rücken soweit wie möglich nach vorne beugen
- Wieder aufrichten und die Hüfte strecken. Die gesamte Bewegung erfolgt nur aus dem Hüftgelenk heraus





+



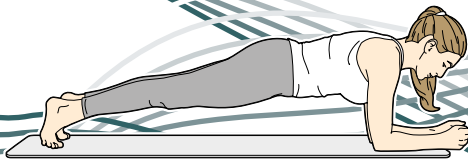
Muskelgruppe: Beinmuskulatur, Po

- An die Wand lehnen, Füße hüftbreit einen halben Schritt von der Wand entfernt platzieren
- Hinunterrutschen, bis der Kniewinkel 90° beträgt
- In dieser Position verharren

Wichtig: Hände nicht auf dem Oberschenkel abstützen

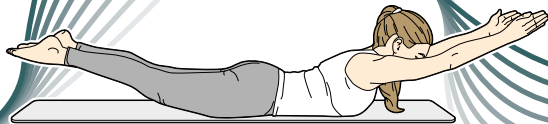
**Muskelgruppe:
Bauch, Rücken,
Arme, Schultern,
Po, Oberschenkel**

- Im Unterarmstütz:
Kopf, Schultern,
Rücken, Po und
Beine bilden eine
gerade Linie
- Bauchnabel Richtung
Rücken ziehen, Po
anspannen, Beine
durchdrücken und
Fersen wegschieben





+

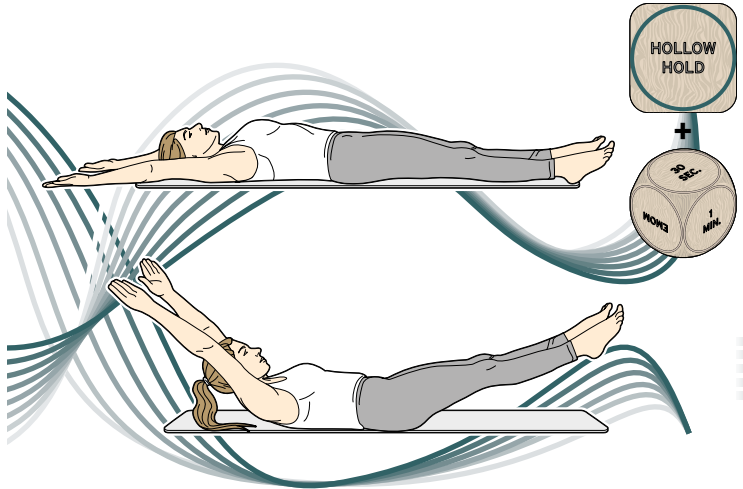


Muskelgruppe: Hüfte, Rücken, Schulter

- Auf den Bauch legen, die Arme mit nach oben zeigenden Daumen vor den Körper ausstrecken
- Körpermitte anspannen
- Arme und Beine gleichzeitig anheben. Position halten.
- Kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren

Muskelgruppe: Rumpf, Rücken, Bauch, Schulter

- Flach auf den Rücken legen. Arme und Beine ausgestreckt. Becken kippen, um Hohlkreuz zu vermeiden
- Bauchmuskulatur anspannen, dabei Kinn zur Brust ziehen
- Arme, Kopf und Schultern ca. 20-30 cm anheben, Kinn in Richtung Kehlgube ziehen. Zugleich die gestreckten Beine anheben. Die Füße bleiben gestreckt
- Position halten, anschließend in die Ausgangsposition zurückkehren





+

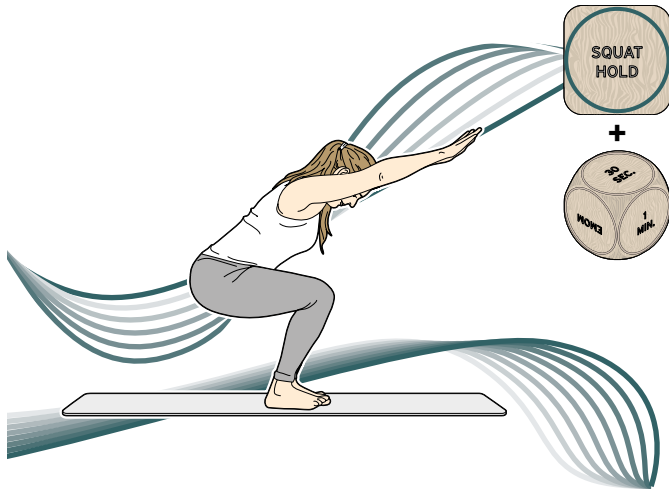


Gleichgewichtsübung - Muskelgruppe: Rumpf, Oberkörper

- Als Hilfsmittel den Handstand an einer Wand machen
- Mit Schwung auf die Hände stellen und Position halten. Dabei Hände schulterbreit auseinander stellen, Arme durchstrecken und geradeaus schauen

Muskelgruppe: Bein, Po

- Beine schulterbreit und stabil aufstellen.
Füße parallel stellen
- Po nach hinten unten führen.
Rumpf anspannen
- Schultern nach hinten ziehen und mit der Bewegung die Arme nach vorne führen.
- Position halten





+

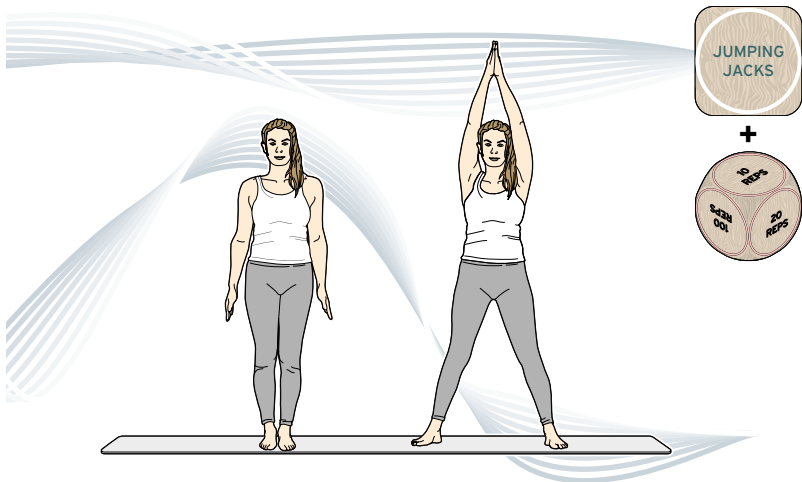


Muskelgruppe: Ganzer Körper

- Beine beugen, Hände neben die Füße setzen und in die Hocke gehen
- Mit den Händen abstützen, mit beiden Beinen in die Liegestützposition springen und Körper absenken
- Mit beiden Armen zurück in die Liegestützposition drücken und wieder zurück in die Hocke springen
- Aus der Hocke einen Streck-sprung ausführen und wieder in der Ausgangsposition enden

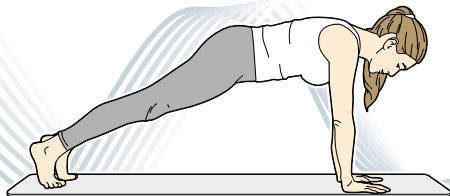
Ausdauertraining

- Ausgangsposition:
Aufrecht stehen, Füße
direkt nebeneinander.
Arme sind seitlich am
Körper angelegt
- Hochhüpfen, dabei
die Beine seitlich
spreizen, um mehr
als schulterbreit zu
landen
- Gleichzeitig die Arme
nach oben strecken,
sodass sich die Hände
überm Kopf berühren
- Zurück in die
Ausgangsposition
springen





+



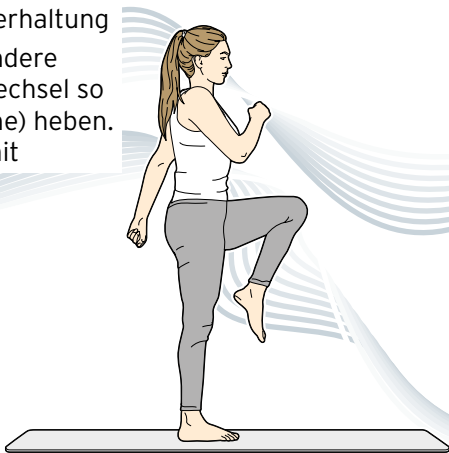
Muskelgruppe: Trizeps, Brust, Beinmuskulatur

- Ausgangsposition: Hohe Planke - Hände sind unterhalb der Schultern auf dem Boden, die Arme gerade. Füße hüftbreit aufgestellt. Kopf, Schultern und Hüfte in einer Linie halten, Rumpf anspannen
- In sprunghaften Bewegungen die Knie abwechselnd schnell zur Körpermitte in Richtung der Ellenbogen ziehen
- Dabei jeweils immer das hintere Bein durchstrecken, das vordere anwinkeln

Wichtig: Während der ganzen Durchführung sollte der Rücken möglichst gerade bleiben - Buckel und durchhängenden Rücken vermeiden!

Muskelgruppe: Waden, Po

- Ausgangsposition: Füße hüftbreit aufstellen, aufrechte Körperhaltung
- Von einem Bein auf das Andere springen. Dabei Knie im Wechsel so hoch wie möglich (Hüfthöhe) heben. Arme schwingen seitlich mit



+

