

1. Matte oder weicher Untergrund

Da wir viele Übungen am Boden ausführen, ist eine weiche Matte oder ein weicher Untergrund wie Teppich oder Gras von Vorteil.



2. 2 Sessel, 2 Liegestützhilfen, 2 Bücherstapel gleicher Höhen oder Ähnliches

Der „Durchsteiger“ aus Zirkel #2 (s. Bild) verlangt ein hohes Maß an Beweglichkeit und Core Kraft. Daher machen wir diese Übung zu Beginn etwas einfacher: Wir erhöhen unsere Hände durch 2 Sessel, 2 Liegestützhilfen oder 2 Bücherstapel gleicher Höhe. Vorteil der Bücherstapel: Diese können wir mit der Zeit immer kleiner machen...



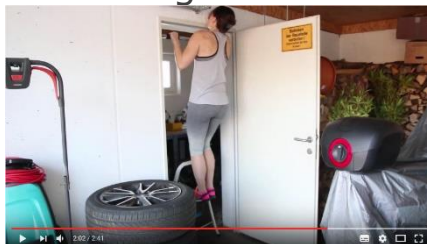
3. Klimmzugstange, Ast eines Baumes, stabile Wäschestange oder stabile Sesseln & Tisch

Beim Exzentrischen Workout machen wir u.a. auch exzentrische Klimmzüge, eine exzellente Eigenkörper Übung. Du findest dazu auch eine sehr gute Vorübung ohne Stange im Video.

Online gibt es eine riesige Auswahl an sehr günstigen Klimmzugstangen, die z.B. am Türstock montiert werden. Als zusätzliche Steig-/Zughilfe dient dir ein Krafttrainingsband oder ein Sessel.

Rudern ist zwar kein Klimmzug 😊, trainiert aber ähnliche Muskelpartien (s. Bänke & Tisch).

TIPP: Je horizontaler dein Körper, desto härter die Übung! Je vertikaler dein Körper, desto leichter die Übung!



4. Smartphone Timer

Deine Trainingsintervalle (meist 30 Sek.) lassen sich recht gut mit deinem Smartphone Timer steuern. Du musst nur den Energiesparmodus deaktivieren um die Zeit stets im Blick zu haben. Es gibt aber auch zahlreiche Apps (manche sogar kostenlos), die du so einstellen kannst, dass sie dir alle 30 Sekunden ein akustisches Signal geben, sodass du dich voll und ganz auf die Übung konzentrieren kannst.



5. 2 stabile Sessel eventuell als Stütze und Hilfe

Bei der Anfängervariante des „Durchsteigers“ (Zirkel #2) kommen sie zum Einsatz, aber auch bei den Kniebeuge-Variationen oder Klimmzügen können sie sehr nützlich sein...

