

1			Kopieren
Fitnessübung	Sätze	Dauer pro Satz	
Liegestütz / Push-up	4	8-16 Wdh.	
Dips mit einem Stuhl	3	12 Wdh.	
Trizepsdrücken / Pushdown, mit Handtuch	3	15-20 S.	
Trizepsstrecken mit Handtuch	4	15-20 S.	
Drücken und Ziehen mit Handtuch, stehend	4	15-20 S.	
Isometrischer Konzentrations-Curl	4	15-20 S.	
Biceps-Curl mit Handtuch, sitzend	4	12 Wdh.	

Die Beschreibung findet ihr jeweils auf den folgenden Seiten!

Liegestütz / Push-up



Ausgangsposition

- gehe auf die Knie
- senkrecht unter deinen Schultern platzierst du deine Hände
- sie stützen deinen Oberkörper ab
- Finger zusammen und Fingerspitzen zeigen nach vorne
- Rücken gerade und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Beine nach hinten strecken
- du kannst sie zusammen lassen oder alternativ schulterbreit öffnen

Richtige Ausführung

- beuge langsam deine Arme
- Ellenbogen zeigen dabei nach außen und etwas schräg nach hinten
- dein Körper sinkt so weit, bis deine Nase den Boden berührt
- er bleibt dabei vollständig in einer Linie
- vermeide ein Hohlkreuz oder ein Herausstrecken deines Gesäßes
- drücke dich anschließend wieder nach oben
- achte dann darauf, dass du deine Arme leicht gebeugt sind
- Ausführung der Liegestütze mehrmals hintereinander wiederholen

Tipps zum Training:

1. um deine Handgelenke bei den Liegestützen zu schonen, kannst du die Fitnessübung auch auf deinen Fäusten durchführen oder benutze eine Klimmzugstange
2. setze dir einen gefüllten Rucksack auf, wenn du das **Brustmuskeltraining** erschweren möchtest
3. einfacher werden die Liegestütze auch, wenn du sie auf **Knien** ausführst

Dips mit einem Stuhl



Ausgangsposition

- du setzt dich auf das Ende der Sitzfläche eines stabilen Stuhls
- greife mit deinen Händen jeweils neben deinem Gesäß nach dem Ende der Sitzfläche und versuche es mit deinen Händen zu umfassen
- deine Handrücken zeigen nach vorne
- Arme leicht beugen und Rücken gerade lassen
- strecke deine Beine gerade aus und platziere deine Fersen weiter vorne, sodass sich dein Gesäß ebenfalls mit nach vorne bewegt und sich nicht mehr über der Sitzfläche befindet
- deine Fersen sind hüftbreit voneinander entfernt

Richtige Ausführung

- beuge jetzt langsam deine Arme, bis dein Po fast den Boden berührt
- deine Oberarme sind dann nahezu parallel zum Boden
- in den Ellenbogengelenken hast du jeweils einen 90 Grad Winkel, so dass deine Unterarme senkrecht zum Boden stehen
- versuche weiterhin deinen Rücken gerade zu halten und mit ihm nah an deinem Hilfsmittel zu bleiben
- dein Blick bleibt stets nach vorne gerichtet
- anschließend drückst du dich wieder nach oben in die Ausgangsposition
- beachte bei den Wiederholungen, dass du die Arme beim nach oben Führen nicht komplett durchstreckst

Trizepsdrücken / Pushdown



Allgemeines und Besonderheiten

- diese **isometrische Übung** kann sowohl stehend als auch sitzend durchgeführt werden

Ausgangsposition

- lege ein längeres Handtuch mittig über deinen Nacken
- greife jeweils mit einer Hand nach einem Ende
- die Handflächen zeigen zueinander
- dein Rücken ist gerade
- deine Füße sind für einen stabilen Stand etwa schulterbreit voneinander entfernt

Richtige Ausführung

- ziehe die Enden nun gleichzeitig in Richtung Boden, während dein Nacken oben bleibt
- die Bewegung erfolgt aus den Armen heraus
- deine Oberarme bleiben unbewegt sobald du die Kontraktion begonnen hast
- halte die Spannung für etwa 20 Sekunden
- wiederhole das Ziehen mehrmals

Trizepsstrecken mit Handtuch



Ausgangsposition

- nimm ein Handtuch auf
- halte ein Ende fest und führe den Arm nach oben, sodass das Handtuch mit gebeugtem Arm entlang deines Rückens nach unten hängt
- der Unterarm befindet sich dann hinter deinem Kopf, der Ellenbogen zeigt nach oben
- greife nun hinter dem Rücken mit der anderen Hand nach dem anderen Ende des Handtuchs
- deine Füße sind hüftbreit voneinander entfernt, deine Körperhaltung aufrecht

Richtige Ausführung

- strecke nun kontrolliert den oberen Arm fast vollständig gegen den Widerstand des anderen aus
- mit dem unteren Arm hältst du etwas dagegen und bestimmst damit selbst die Intensität deines Trainings
- die Oberarme bleiben nahezu unbewegt
- kehre die Bewegung anschließend um und ziehe das Handtuch langsam wieder nach unten
- mehrmals im Wechsel ausführen

Tipp zum Training:

- nimmst du die Spannung bei der **Trizeps-Übung** nicht vom unteren Arm und hältst konsequent dagegen, dann trainierst du isometrisch

Drücken und Ziehen mit Handtuch



Allgemeines und Besonderheiten

- dies ist eine **isometrische Übung**

Ausgangsposition

- nimm ein kürzeres Handtuch auf
- halte es jeweils mit festem Griff an seinen Enden
- strecke die Arme und führe sie vor dir auf Schulterhöhe
- die Handflächen zeigen nach unten
- deine Füße sind hüftbreit voneinander entfernt, deine Körperhaltung aufrecht

Richtige Ausführung

- halte einen Arm ausgestreckt, während du den anderen beugst und zurückziehst
- versuche den gebeugten Ellenbogen neben deinen seitlichen Brustkorb zu bringen
- halte die Spannung in beiden Armen für etwa 10-15 Sekunden
- wechsele anschließend die Seiten
- führe die Übung mit der gleichen Intensität und Zeit aus
- mehrmals im Wechsel durchführen, damit ein gleichmäßiger Trainingseffekt eintritt

Isometrischer Konzentrations-Curl



Allgemeines und Besonderheiten

- bei dieser **Oberarm-Übung** werden Bizeps (insbesondere **Brachialis**) und Trizeps gleichermaßen trainiert

Ausgangsposition

- setze dich auf einen Stuhl und spreize deine Beine
- neige den Oberkörper etwas nach vorne
- lege einen Arm an der Oberschenkelinnenseite an und beuge ihn
- die andere Hand platzierst du auf dem Handgelenk (mit dessen Arm wird der Trizeps trainiert)

Richtige Ausführung

- versuche nun, gegen den Widerstand der oben aufliegenden Hand, den Arm zu beugen
- du kannst dem Widerstand etwas nachgeben, sodass eine Curl-Bewegung entsteht
- halte den Widerstand ohne Bewegung (**isometrisch**) für ca. 20 Sekunden lang aufrecht oder bewege den Arm mehrmals auf und ab
- anschließend die Armpositionen wechseln und mit der gleichen Zeit bzw. Anzahl wiederholen

Bizeps-Curl mit Handtuch sitzend



Ausgangsposition

- nimm mit einer Hand die beiden Enden des Handtuchs auf
- setze dich auf den Stuhl
- einen Fuß legst du nun in der Schlinge des Handtuchs ab
- Rücken gerade halten

Richtige Ausführung

- beuge deinen Arm und ziehe die Hand gegen den Widerstand deines Beines so weit wie möglich nach oben in Richtung Schulter
- der Oberarm bleibt unbewegt und nah am seitlichen Brustkorb
- beachte, dass du den Rücken nicht rund machst und Blick nach vorne gerichtet ist
- Spannung vom Arm nehmen und zur Ausgangsposition zurückkehren
- Ausführung mehrmals wiederholen
- anschließend die Seite wechseln und die Übung mit der gleichen Wiederholungsanzahl ausführen

Tipp zum Training:

- alternativ kannst du dich bei dieser **Bizeps-Übung** auch für ein **isometrisches Training** entscheiden
- dabei bleibt der Fuß konsequent am Boden
- halte dabei die Spannung im Arm für ca. 10-20 Sekunden