

Fitnessübung	Sätze	Dauer / Wiederhol.
Supermann	3	15
Einbeiniges Vorbeugen	4	10
Einbeinige Kniebeuge	4	5
Seitlicher Stern-Unterarmstütz	3	15
Ausfallschritt Rückwärts	4	10
Donky Whips	4	10

Die Beschreibung findet ihr jeweils auf den folgenden Seiten!

Zusätzlich solltet ihr noch mehrmals pro Woche Ausdauertraining machen!

- Fahrradfahren >10km (Ziel sollte sein, 10km < 25min)
- Laufen >5km
- Seilspringen >10min



Ausgangsposition

- lege dich flach mit der Vorderseite deines Körpers auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- Arme und Beine sind lang nach vorne bzw. hinten ausgestreckt
- alternativ kannst du deine Hände auch an den Schläfen halten
- durch das gleichzeitige Anheben von Armen und Beinen wird der Lendenwirbelbereich belastet

Richtige Ausführung

- hebe nun langsam und gleichzeitig deine Arme und Beine an
- Arme und Beine möglichst gestreckt (oder an den Schläfen) lassen
- der Bewegungsradius ist dabei sehr gering
- versuche die obere Position ein wenig zu halten
- ist dir das zu schwer, kannst du deine Arme und Beine gleichzeitig auf und ab bewegen
- wiederhole die Bewegung mehrfach

Tipp zum Training:

- alternativ kannst du auch nur deine Arme oder Beine heben. dies erleichtert das **Training der unteren Rückenmuskeln** ein wenig



Ausgangsposition

- stehe aufrecht auf einem Bein
- das andere Bein berührt mit der Fußspitze leicht nach hinten versetzt den Boden
- deine Arme lässt du seitlich nach unten hängen

Richtige Ausführung

- neige deinen Körper langsam und kontrolliert hüftaufwärts nach vorne
- um das Gleichgewicht zu halten streckst du dein freies Bein nach hinten aus
- halte deinen Oberkörper unbedingt gerade. wenn du nun versuchst mit der Hand (entgegengesetzte Seite wie Standbein) den Boden oder den Fuß zu berühren
- kehre langsam zur Ausgangsposition zurück
- die Ausführung wiederholst du mehrmals auf einem Bein ohne jeweils mit dem freien Fuß auf dem Boden aufzusetzen
- wechsele es danach und führe die Kraftübung mit der gleichen Anzahl an Wiederholungen durch

Tipps zum Training:

1. schwieriger wird die Übung, wenn du sie auf einem instabilen Hilfsmittel wie z.B. Bosu Ball ausführst
2. zusätzlich kannst du auch mit Gewichten wie beim [einbeinigen Kreuzheben](#) trainieren, wenn sie dir zur Verfügung stehen



Ausgangsposition

- stehe aufrecht auf einem Bein
- das andere Bein streckst du gerade nach vorne aus
- halte es nun so weit wie möglich oben
- deine Arme bringst du vor deinem Körper in die Waagerechte

Richtige Ausführung

- beuge konzentriert dein Standbein und halte die Balance
- das andere Bein bleibt lang und über dem Boden schwebend
- lehne dich mit deinem Oberkörper etwas nach vorne, um das Gleichgewicht besser halten zu können
- dein Rücken bleibt dabei stets gerade
- versuche deine Fußsohle vollständig auf dem Boden zu lassen
- sinke nun soweit nach unten, bis dein Beinbizeps auf deiner Wade aufliegt
- danach bringst du dich über das Strecken deines Standbeines zurück in die Ausgangsposition
- wiederhole die Übung auch mit deinem anderen Bein



Ausgangsposition

- stütze deinen auf der Seite liegenden Körper mit einem Unterarm ab
- dein Oberarm befindet sich senkrecht unter deiner Schulter
- das untere Bein liegt auf dem Boden
- der andere Arm liegt auf deinem Oberschenkel
- deinen Kopf drehst du nicht zur Seite - halte ihn in Verlängerung zur Wirbelsäule

Richtige Ausführung

- spanne deinen Bauch an und hebe dein Becken
- im gleichen Zug führst du das obere Bein sowie den oberen Arm nach oben, die Beine im Winkel von etwa 30 Grad, die Arme in einer Linie
- halte diese Position etwa 20-40 Sekunden stabil
- lasse Arm und Bein nicht zur Seite pendeln, sie bleiben senkrecht zum Boden
- Ausführung auf der anderen Seite wiederholen

Tipps zum Training:

1. optional kannst du das Bein während des Haltens ab und wieder auf bewegen
2. die Fitnessübung erleichterst du, wenn du das am Boden liegende Knie anwinkelst



Ausgangsposition

- stehe aufrecht
- deine Füße sind hüftbreit entfernt
- deine Arme kannst du vor dir ausstrecken oder halte die Hände in den Hüften

Richtige Ausführung

- setze einen Fuß mit größerem Abstand nach hinten und lande auf dem Fußballen (Ferse berührt nicht den Boden)
- senke deinen Körper langsam und kontrolliert ohne das Gleichgewicht zu verlieren, bis der vordere Oberschenkel parallel zum Boden ist
- das hintere Knie sollte dabei nicht den Boden berühren
- halte den Oberkörper so aufrecht wie möglich
- achte darauf, dass das vordere Knie nicht über die Fußspitze hinausragt, um Gelenkschmerzen vorzubeugen
- übe Druck auf die Ferse des Standbeines aus und strecke das vordere Bein
- führe zugleich das hintere Bein wieder nach vorne
- mehrmals abwechseln wiederholen

Tipps zum Training:

- erschweren kannst du die Fitnessübung mit Gewichten in deinen Händen oder wenn du dir einen gefüllten Rucksack aufsetzt
- außerdem ist es möglich, dich mehrmals hintereinander auf und ab zu bewegen, wenn deine Füße versetzt sind
- um die Adduktoren und Abduktoren noch etwas intensiver zu trainieren, dann solltest die Übung **Ausfallschritt mit Knicks** ausführen

Donky Whips



Ausgangsposition

- beginne auf allen Vieren
- die Beine sind gebeugt, sodass sich die Knie unter der Hüfte befinden
- deine Arme sind gestreckt und senkrecht unter deinen Schultern
- halte den Rücken gerade und den Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule

Richtige Ausführung

- spanne deine Po- und Rumpfmuskeln an
- strecke ein Bein und hebe es so an, bis es sich in einer Linie mit dem Rücken befindet
- halte das Bein oben und bewege es in einem äußeren Bogen zur Seite
- dabei verlagerst du den Körperschwerpunkt etwas zur entgegengesetzten Seite
- kehre die Bewegungsabläufe um
- verlagere wieder den Körperschwerpunkt und bringe das Bein zurück zur Ausgangsposition
- Pendelbewegung mehrmals auf einer Seite wiederholen
- danach auf der Seite und mit der gleichen Wiederholungszahl ausführen

Tipps zum Training:

1. das Bein parallel zum Boden zu halten, wird mit der Verwendung von Geschichtsmanschetten an den Fußgelenken wesentlich erschwert
 - dabei werden die Abduktoren und die Pomuskeln noch stärker trainiert