

Fitnessübung	Sätze	Dauer / Wiederhol.
Burpee	5	15
Liegestütz mit Schulterdrücken	4	10-15
Supermann	4	20
Armstütz mit Beinheben	4	20
Kobra	3	15
Schwimmen / Aquaman	4	15
Kickback mit Schulterdrücken	4	15

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

Burpee



Ausgangsposition

- stelle dich mit geradem Rücken aufrecht auf
- Arme sind lang nach oben ausgestreckt
- die Füße sind hüftbreit voneinander entfernt

Richtige Ausführung

- in einer Bewegung beugst du deine Knie und gehst in die gehockte Position über
- setze deine Hände auf dem Boden auf
- gehe nun schnell in die Liegestützposition über, indem du deine Beine nach hinten in einer Kick-Bewegung ausstreckst
- mache einen Liegestütz
- beachte dabei den Rücken gerade zu halten, die Hüfte nicht nach unten sinken zu lassen und die Ellenbogen nah am Körper zu halten
- ziehe deine Beine wieder heran und drücke dich mit einem Sprung so hoch wie möglich nach oben
- du setzt dann wieder mit beiden Füßen auf dem Boden auf und bist wieder in der Ausgangsposition
- wiederhole die Ausführung so schnell wie möglich
- führe den Burpee in ca. 30 Sekunden mit so viel wie möglich Wiederholungen aus

Liegestütz mit Schulterdrücken



Ausgangsposition

- begib dich mit gestreckten Armen in die Liegestützposition
- deine Hände und Füße sind schulterbreit entfernt
- die Hände befinden sich direkt unter den Schultern
- halte den Rücken gerade und den Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule

Richtige Ausführung

- beuge langsam deine Arme und senke deinen Körper, bis du fast mit deiner Nase den Boden berührst
- anstatt dich nun wie beim normalen Liegestütz wieder zur Ausgangsposition zurück zu drücken, beugst du nun gleichzeitig mit dem Strecken deiner Arme deine Beine
- drücke dich also schräg nach hinten, wodurch der Fokus auf die Deltamuskeln gelegt wird
- die Knie berühren dabei nicht den Boden
- wichtig ist außerdem, dass du deine Hüfte höher als die Schultern hältst
- anschließend streckst du die Beine, sodass du dich wieder in der Ausgangsposition befindest
- mehrmals wiederholen

Supermann



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

Armstütz mit Beinheben



Allgemeines und Besonderheiten

- diese Fitnessübung stärkt deine gesamte Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition

- knie dich auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- gehe in die Liegestützposition über und platziere deine Hände unter den Schultern
- Arme sind leicht angewinkelt, um die Gelenke zu schonen
- Beine nach hinten ausstrecken und Hüfte heben
- Oberkörper gerade und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Beine hüftbreit öffnen und Bauch anspannen

Richtige Ausführung

- erhöhe die Körperspannung
- hebe einen Arm und das diagonal entgegengesetzte Bein an
- führe die Gliedmaßen jeweils so weit nach oben, bis sie parallel zum Boden sind
- koordiniere die Bewegung, damit du das Gleichgewicht hältst
- vermeide, dass deine Hüfte pendelt
- versuche also den Körper möglichst stabil zu halten
- Position für einige Sekunden halten
- danach kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren
- setze die **Kraftübung** mit jeweils dem anderen Arm und Bein fort
- abwechselnd mehrmals wiederholen

Kobra



Allgemeines und Besonderheiten

- diese Übung stärkt und verbessert in erster Linie die Beweglichkeit deiner Wirbelsäule
- besonders hilfreich ist sie, wenn du längere Zeit gesessen hast

Ausgangsposition

- lege dich mit der Vorderseite deines Körpers auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- deine Beine streckst du nach hinten aus, deine Arme seitlich nach hinten, sodass sich deine Hände neben dem Becken befinden
- die Handflächen liegen auf dem Boden auf

Richtige Ausführung

- spanne deinen Körper an
- hebe nun gleichzeitig deinen Oberkörper, Kopf und Arme an
- diese Bewegung sollte insgesamt kontrolliert und langsam erfolgen
- halte die Spannung für einige Sekunden lang und kehre anschließend langsam zur Ausgangsposition zurück
- wiederhole die Übungsausführung anschließend mehrmals

Schwimmen / Aquaman



Ausgangsposition

- lege dich der Vorderseite deines Körpers auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- dein Körper liegt von der Brust bis zur Hüfte auf
- deine Arme und Beine sind jeweils nach vorne und hinten gestreckt
- richte deinen Blick zum Boden

Richtige Ausführung

- spanne deinen Rückenstrecker und deine Po-Muskeln an
- hebe nun gleichzeitig einen Arm und das entgegengesetzte Bein (auch der Quadrizeps verliert, wenn möglich, den Kontakt zum Boden) an
- Position kurz halten
- anschließend Arm und Bein wieder ablegen
- danach hebst du den anderen Arm und das andere Bein an
- dein Kopf bleibt stets in Verlängerung zur Wirbelsäule
- mehrmals im Wechsel Arme und Beine diagonal versetzt anheben

Kickback mit Schulterdrücken



Ausgangsposition

- stelle dich auf ein Bein
- Zehenspitze zeigt nach vorne
- das andere Bein ist vor deinem Körper im 90 Grad Winkel gebeugt
- Arme ebenfalls 90 Grad anwinkeln
- Oberarme nah am seitlichen Brustkorb halten

Richtige Ausführung

- beuge dich nun mit deinem Oberkörper nach vorne und bringe deine Arme in einer flüssigen Bewegung ausgestreckt mit in die Waagerechte
- gleichzeitig führst du das angewinkelte Bein nach hinten und ziehst es ausgestreckt nach oben, bis es ebenfalls parallel zum Boden ist
- deine Oberarme sind dann nah am Kopf und bilden mit deinem Körper eine Linie
- Position für einen kurzen Moment halten und zur Ausgangsposition zurückkehren
- danach die Beine wechseln und Ausführung wiederholen

Tipp zum Training:

- führe die Übung mit Kurzhanteln in deinen Händen aus, um die Schwierigkeit zu erhöhen