

2 Kopieren		
Fitnessübung	Sätze	Dauer pro Satz
Plank Walk-out	3	10 Wdh.
Diamant-Liegestütz	3	10 Wdh.
Versetzter Liegestütz	3	10 Wdh.
Isometrischer Konzentrations-Curl	4	12 Wdh.
Drücken und Ziehen mit Handtuch, stehend	4	10 Wdh.
Bizeps-Curl mit Handtuch, sitzend	4	10 Wdh.
Oberschenkeldrücken, sitzend	3	20 s

Die Beschreibung findet ihr jeweils auf den folgenden Seiten!

Plank Walk out



Ausgangsposition

- stelle dich mit schulterbreit voneinander entfernten Füßen auf
- dein Rücken ist gerade
- deine Arme hängen seitlich am Körper nach unten

Richtige Ausführung

- gehe leicht in die Knie
- beuge nun deinen Körper hüftaufwärts nach vorne und platziere deine Hände schulterbreit auf dem Boden
- dein Körper bildet dann zunächst noch ein umgedrehtes V aus
- versuche dabei deinen Rücken gerade zu halten
- laufe nun mit deinen Händen nach vorne bis du die Liegestützposition erreichst (Hände sind schulterbreit voneinander entfernt und unter den Schultern, die Arme sind fast durchgedrückt)
- die Füße bleiben stets an ihrem Ausgangspunkt, kippen jedoch während des Laufens auf die Fußspitzen
- laufe nun wieder mit deinen Armen zurück
- richte deinen Körper kurz auf und beginne danach mit dem nächsten Durchlauf

Diamant Liegestütz



Ausgangsposition

- knie dich auf den Boden
- forme mit deinen Händen einen Diamanten bzw. ein Dreieck, d.h. Daumen an Daumen und Zeigefinger an Zeigefinger
- beuge dich mit dem Oberkörper vor und bringe die Hände unter deinem **Brustbein** auf den Boden
- du stützt dich mit fast ausgestreckten Armen ab und streckst deine Beine nach hinten aus
- deine Füße sind schulterbreit voneinander entfernt oder zusammen auf den Zehenspitzen stehend
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten, der Blick geht nach unten

Richtige Ausführung

- spanne deine Rumpfmuskulatur an und beuge langsam deine Arme, bis deine Brust die Hände berührt
- deine Hände bleiben dabei in der Diamantenform
- halte den Rücken gerade und die Hüfte oben
- Oberarme und Ellenbogen nah am Körper halten und nicht nach außen wandern lassen
- drücke dich langsam wieder nach oben in die Ausgangsposition
- beachte, dass die Arme nicht vollständig durchgedrückt werden
- Ausführung der Diamant-Liegestütze mehrmals wiederholen

Tipps zum Training:

1. ist dir die Übungsausführung zu unbequem, solltest du die Hände etwas voneinander entfernt positionieren
 - dadurch wird etwas die Intensität vom Trizeps genommen und auf die Brust verlagert
2. ist dir die Fitnessübung zu leicht, dann setze dir einen gefüllten Rucksack auf, positioniere deine Hände etwas weiter nach vorne oder bringe deine Füße auf einen Stuhl
3. möchtest du sie hingegen erleichtern, dann trainiere auf Knien oder bringe deine Hände auf eine Erhöhung

Versetzter Liegestütz



Ausgangsposition

- knie dich auf den Boden
- platziere eine Hand wie beim herkömmlichen Liegestütz neben deiner Schulter, die andere etwa auf Höhe der unteren Brust
- die Hände sind dabei etwas weiter als schulterbreit entfernt
- stütze dich mit fast ausgestreckten Armen ab
- baue Spannung in den Bauchmuskeln auf und strecke deine Beine nach hinten aus
- dein Körper bildet nun eine Linie

Richtige Ausführung

- beuge kontrolliert beide Arme, bis deine Brust fast den Boden berührt
- der größte Teil des Körpergewichts lagert dabei auf der hinteren Hand
- drücke dich anschließend wieder zügig nach oben, ohne dabei die Arme vollständig durchzustrecken
- halte auch dabei die Hüfte oben, sodass sich dein Körper immer in einer Linie befindet
- mehrmals wiederholen und Armwechsel nach jedem Satz beachten, damit das **Brustmuskeltraining** auch gleichmäßig erfolgt

Tipps zum Training:

- einfacher wird die Übung, wenn du sie auf Knien ausführst
- schwieriger wird sie mit einem gefüllten Rucksack auf dem Rücken oder wenn du die Position deiner Füße zum Beispiel mit einem Hocker erhöhst

Isometrischer Konzentrations Curl



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

Drücken und Ziehen mit Handtuch stehend



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

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

Oberschenkeldrücken sitzend



Ausgangsposition

- setze dich mit geradem Rücken auf die Kante deines Stuhles
- Beine zu 90 Grad anwinkeln und Füße auf dem Boden abstellen
- deine Oberschenkel sind hüftbreit vor deinem Körper geöffnet
- Oberkörper leicht nach vorne neigen
- jeweils eine Hand am äußeren Oberschenkel halten

Richtige Ausführung

- versuche nun die Oberschenkel voneinander wegzubewegen, während du gleichzeitig mit deinen Armen dagegen drückst bzw. hältst
- den Oberkörper dabei nicht einkrümmen
- gegenseitigen Druck für etwa 15-20 Sekunden ausüben
- Übung mehrmals ausführen