

Fitnessübung	Sätze	Dauer / Wiederhol.
Seitlicher Beckenlifter	4	15
Sitzende Drehung	3	15
Bauchpresse	3	10
Käfer	3	15
Beinheben, stehend	4	10
Burpee	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 seitlich auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- bringe deinen Ellenbogen unter die Schulter, der Unterarm liegt nun auch auf
- platziere die freie Hand auf der Hüfte
- deine Beine sind ausgestreckt und befinden sich übereinander

### Richtige Ausführung

- spanne deine Bauchmuskeln an und hebe langsam deine Hüfte
- deine Beine bleiben dabei zusammen
- dein Körper bildet nun eine diagonale Linie
- halte die Kontraktion für einen kurzen Augenblick
- anschließend bringst du die Hüfte langsam zurück zum Boden und hebst sie erneut
- mehrmals auf einer Seite wiederholen, danach die Seiten wechseln und Bauchübung mit der gleichen Wiederholungsanzahl durchführen

### **Tipps zum Training:**

1. leichter wird die Übung für die seitlichen Bauchmuskeln, wenn du die Übung auf Knien ausführst
2. schwieriger wird sie, wenn du deinen Unterarm oder deine Füße auf einen Stuhl oder eine Hantelbank bringst
  - dadurch wird der Bewegungsradius größer und die Übung intensiver
3. zusätzlich kannst du auch noch eine Hantel auf deine Hüfte legen und sie mit der bisher freien Hand festhalten

### Sitzende Drehung



### Allgemeines und Besonderheiten

- mit dieser Fitnessübung kannst du die Hüfte und seitlichen Bauchmuskeln auf einfache Art und Weise trainieren
- in erster Linie zielt die Übung auf die inneren und äußeren schrägen Bauchmuskeln ab
- gleichzeitig werden die Oberschenkelunterseiten etwas gedehnt

### Ausgangsposition

- setze dich auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- strecke die Beine vor dir aus und forme mit ihnen ein V
- die Zehen zeigen nach oben
- deine Arme breitest du auf Schulterhöhe zu den Seiten aus
- dein Rücken ist gerade

### Richtige Ausführung

- drehe deinen Oberkörper zur Seite und berühre mit der vorderen Hand den entgegengesetzten Fuß
- kehre die Bewegung um und rotiere zur anderen Seite
- berühre nun wieder mit der vorderen Hand den entgegengesetzten Fuß
- die Bewegungen erfolgen insgesamt flüssig
- stelle sicher, dass du das Tempo nicht übersteigerst
- halte den Rücken so gerade wie möglich
- mehrmals wiederholen

Bauchpresse



### Ausgangsposition

- lege dich flach mit deinem Rücken auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- deine Hände befinden sich an deinen Schläfen (nicht hinter dem Kopf)
- die Ellenbogen zeigen nach außen
- winkle deine Knie ca. 90 Grad an und platziere deine Füße flach auf dem Boden

### Richtige Ausführung

- deine Beine und Füße bleiben unbewegt, wenn du jetzt deine Schultern nach oben hebst
- dein unterer Rücken bleibt stabil auf dem Boden
- rolle deinen oberen Rücken ein wenig ein, während du deine Brust in Richtung Knie bewegst
- deine Schultern heben dabei nur minimal vom Boden ab
- Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule halten
- halte die Kontraktion für einen kurzen Augenblick
- sinke danach langsam zurück, liege aber nicht vollständig auf dem Boden auf
- für ein effektives **Bauchmuskeltraining** setzt du sofort mit der nächsten Bauchpressen-Wiederholung an

### **Tipps zum Training:**

1. hältst du die Arme vor dem Körper, wird die Bauchübung leichter, dahinter dementsprechend schwerer
2. möglich ist die Bauchpresse auch, wenn du deine Füße auf der Sitzfläche eines Stuhls ablegst und die Beine zu 90 Grad angewinkelt sind





### Ausgangsposition

- mit dem Rücken legst du dich auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- dein Kopf liegt mit auf
- deine Arme hältst du senkrecht und ausgestreckt nach oben
- die Knie winkelst du zu 90 Grad an, so dass deine Oberschenkel ebenfalls nach oben stehen und deine Unterschenkel parallel zum Boden sind

### Richtige Ausführung

- bewege nun jeweils einen Arm und das entgegengesetzte Bein nach unten
- das Bein streckst du aus, damit dann beide Gliedmaßen in etwa parallel zum Boden sind
- bei dieser Übung kommt es nicht auf die Geschwindigkeit an, sondern auf eine kontrollierte und langsame Ausführung
- anschließend kehrst du die Bewegungen um
- beachte, dass deine Beine bzw. Füße nicht den Boden berühren, da sonst etwas Rumpfspannung herausgenommen wird
- mehrmals in einer flüssigen Bewegung ausführen

### Tipps zum Training:

- schwieriger wird die Bauchübung, wenn du Gewichtsmanschetten verwendest oder leichtere Hanteln in deinen Händen hältst

Beinheben, stehend



### Ausgangsposition

- stelle dich aufrecht und mit hüftbreit voneinander entfernten Füßen auf
- Hände in den Hüften halten
- Blick geht nach vorne
- Bauch einziehen und Brust herausstrecken

### Richtige Ausführung

- hebe ein Bein ausgestreckt oder zu 90 Grad angewinkelt nach vorne an, ohne das Gleichgewicht zu verlieren
- versuche es so weit wie möglich ohne Schwung nach oben zu bringen
- halte die Position für etwa 2-5 Sekunden
- anschließend das Bein langsam senken, ohne mit dem Fuß auf dem Boden aufzusetzen und erneut heben
- dein Oberkörper bleibt dabei gerade und pendelt nicht
- Übung auch mehrmals mit dem anderen Bein und der gleichen Anzahl an Wiederholungen ausführen

### Tipps zum Training:

1. für eine bessere Stabilität kannst du dich mit dem Rücken an die Wand stellen und die Fitnessübung dann wie beschrieben ausführen
2. um die Übung zu schweren, kannst du Gewichtsmanschetten oder ein Übungsband an deinen Fußgelenken befestigen, außerdem ist es möglich eine Kurzhantel oder Kettlebell auf den Oberschenkel zu legen, die du dann mit einer Hand festhältst und gegen den Widerstand trainierst



### 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