

Fitnessübung	Sätze	Dauer / Wiederhol.
Dips auf dem Boden	3	10-15
Hindu Liegestütz	3	10
Burpees	4	12
Supermann	3	12-15
Tür Rudern	4	15
Einbeiniges Balance Vorbeugen mit Bodenberührung	3	15
	3	

*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

- setze dich den Boden
- deine Beine sind leicht gebeugt
- die Füße zusammen und jeweils mit den Fersenbeinen auf dem Boden abgelegt
- stütze dich mit deinen Händen etwas hinter deinem Rücken ab
- Ellenbogen zeigen nach hinten, Fingerspitzen nach vorne in Richtung Füße
- Rücken gerade lassen
- Arme durchdrücken
- bringe nun deine Hüfte nach oben, sodass sich dein Körper in einer Linie befindet
- deine Füße schiebst du dabei etwas weiter nach vorne

### Richtige Ausführung

- beuge langsam deine Ellenbogengelenke, sie wandern möglichst nicht nach außen
- dein Körper sinkt nun Richtung Boden bzw. Fitnessmatte
- versuche dennoch die Hüfte oben und den Körper möglichst in einer Linie zu halten
- der Bewegungsradius ist gering, dennoch merkst du bei richtiger Ausführung sofort die Spannung im Trizeps
- drücke dich danach wieder nach oben
- wiederhole die Ausführung häufiger für eine effektiveres **Trizeps-Training**
- achte dann darauf, dass deine Arme in der oberen Position immer leicht gebeugt sind

Hindu Liegestütz



### Allgemeines und Besonderheiten

- beachte vorab, dass bei dieser Fitnessübung ins Hohlkreuz gegangen werden muss
- hast du Rückenprobleme, solltest du die Übung meiden

### Ausgangsposition

- platziere Hände und Füße jeweils etwa schulterbreit voneinander entfernt auf dem Boden
- deine Gliedmaßen sind gestreckt
- hebe dein Gesäß an, dass dein Körper ein  $\Delta$  ausbildet
- Rücken gerade lassen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten

### Richtige Ausführung

- beuge jetzt deine Arme
- deine Hüfte sinkt wie dein Oberkörper nach unten, bis du über dem Boden die Waagerechte erreichst
- in der gleichen Bewegung drückst du deine Arme wieder durch und lässt die Hüfte unten
- deine Brust und dein Blick sind nun nach vorne gerichtet, da der Kopf in den Nacken zurückgezogen wird
- im Rücken wird nun ein leichtes Hohlkreuz ausgebildet
- anschließend hebst du dein Gesäß wieder
- gehe sofort in die nächste Wiederholung über

## Burpees



### 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



### **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



### Allgemeines und Besonderheiten

- überprüfe zunächst, ob deine Tür, die Griffe (ohne Glas und nicht zerbrechlich) und die Verankerung stabil genug sind, um dein Körpergewicht tragen zu können
- ist das nicht der Fall, solltest du andere Ruder-Übungen ausführen
- außerdem sollte dein Fußbodenbelag nicht glatt sein oder du musst mit Schuhen (oder barfuß) trainieren

### Ausgangsposition

- öffne die Tür, an der du dein **Rückentraining** ausführen möchtest
- umgreife jeweils links und rechts die Türgriffe
- Füße jeweils neben den Tür-Seiten auf dem Boden platzieren
- Beine etwas beugen und mit dem mit dem Körper zurücklehnen, bis deine Arme ausgestreckt sind
- achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt

### Richtige Ausführung

- beuge deine Arme und ziehe dich kontrolliert zur Tür
- dabei bewegen sich die beiden **Schulterblätter** aufeinander zu
- die Beugung in deinen Beinen behältst du während der Ausführung bei, da die Bewegung ausschließlich über den Oberkörper erfolgt
- berührt deine Brust die Tür, hast du die Endposition erreicht
- bringe deinen Körper langsam zurück in die Ausgangsposition und ziehe dich mehrmals zur Tür heran

### Tipp zum Training:

- ist es dir an den Händen zu unangenehm, kannst du ein Handtuch um die Klinke fädeln und dich daran festhalten
- die Rückenübung kannst du je nach Position deiner Füße und dem Winkel der Kniebeugung erleichtern oder erschweren
- platzierst du deine Füße z.B. weiter zur Tür-Mitte und beugst deine Beine zu 90 Grad, wird die Übung schwerer
- setzt du sie vor der Tür auf und sind deine Beine fast gerade, ist die Fitnessübung am Leichtesten



### 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