

3 Kopieren		
Fitnessübung	Sätze	Dauer pro Satz
Beinheben, angewinkelt, liegend	3	12 Wdh.
Bauchpresse mit angehobenen Beinen	4	8-10 Wdh.
Hüftheben	3	10 Wdh.
Unterarmstütz / Plank	3	15-20 s
Seitlicher Unterarmstütz mit Drehung	4	8 Wdh.
Fuß zu Fuß Bauchpresse	4	10 Wdh.
Unterkörper Russische Drehung	4	10 Wdh.

Die Beschreibung findet ihr jeweils auf den folgenden Seiten!

Da sich die Trainingssituation in nächster Zeit noch nicht ändern wird, solltet ihr zusätzlich noch Ausdauertraining machen!

In dieser Woche solltet ihr daher täglich mindestens 10min Seilspringen oder ähnliches und Mindestens 3x 5-10km Fahrradfahren oder laufen!!!



Ausgangsposition

- lege dich mit dem Rücken und auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- Arme lang neben dem Körper ablegen
- alternativ kannst du deine Hände unter deinem Kopf platzieren
- Beine sind leicht angewinkelt
- Fersen hüftbreit voneinander entfernt auf dem Boden positioniert

Richtige Ausführung

- löse deine Füße langsam vom Boden
- gleichzeitig winkelst du deine Beine zu 90 Grad an und bewegst die Oberschenkel in Richtung Bauch
- **Bauchmuskelübung** ohne Schwung ausführen
- Beine danach langsam in Richtung Ausgangsposition zurückführen, ohne mit den Füßen aufzusetzen
- beginne sofort mit der nächsten Wiederholung



Ausgangsposition

- mit dem Rücken legst du dich auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- deine Beine sind gestreckt
- halte deine Fingerspitzen an der Schläfe oder verschränke deine Arme vor der Brust

Richtige Ausführung

- hebe deine Beine etwas an, sodass zwischen deinen Fersen und dem Boden ein kleiner Abstand ist
- halte die Beine an dieser Position, wenn du nun langsam deinen Oberkörper anhebst
- dein unterer Rücken hat dabei stets Bodenkontakt
- Kopf und Wirbelsäule bleiben immer in einer Linie
- versuche den Oberkörper so weit wie möglich zu heben
- halte dann die Endposition für einen kurzen Augenblick
- anschließend kehrst du langsam zur Ausgangsposition zurück und wiederholst den Übungsablauf ohne Unterbrechung

Tipp zum Training:

- schwieriger wird das **Bauchtraining**, wenn du deine Arme hinter deinem Kopf ausstreckst



Ausgangsposition

- lege dich mit dem Rücken auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- lege deine Arme seitlich nah am Körper ab, lege deine Hände unter den Kopf oder unter den Po
- strecke deine Beine aus
- spanne deinen Bauch an und hebe beide Beine an, bis sie senkrecht zum Boden stehen

Richtige Ausführung

- hebe nun langsam mit Hilfe deiner Hüfte den Po ein paar Zentimeter an
- die Beine bleiben dabei stets nach oben hin ausgestreckt
- der Rücken bleibt immer auf dem Boden aufliegend
- Position kurz halten
- anschließend senkst du den Po wieder langsam ab und setzt sofort mit der nächsten Wiederholung an
- mehrmals hintereinander ausführen

Tipps zum Training:

- einfacher wird es, wenn sich die Arme seitlich am Körper befinden und du die Bewegung mit deinen Händen unterstützt
- verwende Gewichtsmanschetten oder klemme zwischen deinen Füßen eine Kurzhantel ein, um das **Bauchmuskeltraining** schwieriger zu gestalten



Ausgangsposition

- gehe auf die Knie und lege deine Unterarme auf dem Boden ab
- deine Ellenbogen befinden sich unter den Schultern
- deinen Blick richtest du zum Boden
- anschließend legst du deine Oberschenkel (Quadrizeps) ab
- deine Füße sind zusammen, mit Zehenspitzen auf dem Boden

Richtige Ausführung

- spanne deinen Bauch an und hebe deine Hüfte, bis sich dein Körper von Kopf bis zu den Füßen in einer Linie befindet
- halte deinen Körper nun statisch für max. 60 Sekunden in dieser stabilen Position
- dein Becken sinkt dabei nicht nach unten
- Ausführung wiederholen



Ausgangsposition

- bringe deinen Körper in den **seitlichen Unterarmstütz**
- lege dich dazu seitlich auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- mit dem unteren Arm stützt du dich ab
- der Ellenbogen befindet sich dabei senkrecht unter der Schulter
- den anderen Arm streckst du senkrecht nach oben aus
- spanne deinen Bauch an und hebe deine Hüfte, so dass dein Körper von Kopf bis zu den Füßen eine Linie bildet

Richtige Ausführung

- halte die Hüfte oben
- beuge nun den oberen Arm **gleichmäßig** während du den Oberkörper eindrehst und du die Hand unter deinem Körper hindurchführst
- Position kurz halten
- anschließend bringst du den Arm und deinen Körper wieder zurück zur Ausgangsposition
- mehrmals hintereinander wiederholen

Tipp zum Training:

- einfacher wird die Fitnessübung, wenn du sie auf Knien ausführst



Ausgangsposition

- lege dich auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- winkle deine Beine zu 90 Grad an und setze mit den Füßen auf dem Boden auf
- die Füße sind schulterbreit entfernt
- deine Arme sind jeweils parallel zum Oberkörper

Richtige Ausführung

- spanne deinen Bauch an und hebe den Oberkörper leicht an
- deine Schultern und dein Kopf verlassen den Boden
- versuche dabei mit der linken Hand deinen linken Fuß zu berühren, dann mit der rechten Hand den rechten Fuß
- halte den Kopf stets in Verlängerung zur Wirbelsäule
- während der Ausführung ist der Bauch stets kontrahiert
- mehrmals abwechselnd ausführen



Ausgangsposition

- lege dich flach mit Rücken auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- Kopf liegt ebenfalls auf
- Arme jeweils seitlich nach außen ausstrecken und ablegen - sie geben dir die notwendige Stabilität
- Beine zu 90 Grad anwinkeln und in der Schwebelage halten

Richtige Ausführung

- drehe nun deinen Unterkörper so weit wie möglich zur Seite, indem du ihn in der Hüfte um die Körperachse rotierst
- beachte aber, dass du die Beugung in den Beinen beibehältst und der obere Rücken auf dem Boden bleibt
- Beine nicht auf dem Boden ablegen, sondern gleich wieder über die Ausgangsposition hinweg zur entgegengesetzten Seite rotieren
- Ausführung der **Bauchübung** mehrmals wiederholen

Tipp zum Training:

- schwieriger wird die Übung, wenn du die Beine beim Rotieren ausstreckst