

Fitnessübung	Sätze	Dauer pro Satz
Air Squat	3	14 Wdh.
Bulgarische Kniebeuge	4	10 Wdh.
Ausfallschritt auf Zehenspitzen	3	12 Wdh.
Seitlicher Ausfallschritt	3	12 Wdh.
Wadenheben, stehend	3	14 Wdh.
Zehenheben	3	14 Wdh.
Seitliches Doppel-Beinheben, liegend	4	8 Wdh.

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

- stehe aufrecht, mit Blick nach vorne
- in deinen Beinen hast du eine leichte Beugung
- deine Füße sind etwas weiter als schulterbreit voneinander entfernt
- drehe sie leicht nach außen
- deine Hände berühren sich vor dem Becken oder befinden sich nach unten hängend an den Körperseiten

Richtige Ausführung

- beuge beide Knie und die Hüfte so weit wie möglich
- dein Oberkörper neigt sich etwas nach vorne, halte ihn weiterhin gerade
- deine Brust zeigt nach vorne, nicht nach unten
- dein Gesäß wird nach hinten heraus gestreckt
- gleichzeitig hebst du deine Arme, um die Balance zu halten
- das Körpergewicht befindet sich immer auf den Fersen, nicht auf den Ballen
- Knie und Füße zeigen in die gleiche Richtung
- deine Knie ragen im Gegensatz zu den herkömmlichen Kniebeugen leicht über die Fußspitzen hinaus
- strecke deine Beine über Druck auf den Fersen fast vollständig aus, bis du wieder aufrecht stehst und deine Arme nach unten hängen
- wiederhole die Ausführung nun mehrmals hintereinander



Ausgangsposition

- ein Knie anwinkeln und den Fußrücken (gleiches Bein) am Ende der Sitzflächenkante eines Stuhls ablegen
- den anderen Fuß in einem größeren Abstand (etwas weiter als Schrittlänge) vor dem Stuhl auf dem Boden platzieren
- dessen Bein ist fast durchgestreckt
- Zehenspitze ist nach vorne gerichtet
- beide Kniegelenke zeigen ebenfalls nach vorne
- dein Rücken ist gerade
- Arme gerade nach vorne ausstrecken

Richtige Ausführung

- beuge nun langsam das vordere Kniegelenk
- beachte, dass es bei richtiger Ausführung einen 90 Grad Winkel ausbildet und nicht über die Zehenspitzen hinausragt
- dein Oberkörper bleibt dabei aufrecht
- das andere Knie berührt in der Bewegung leicht den Boden
- der auf dem Stuhl liegende Fuß dient ausschließlich der Stabilität und der Koordination
- Kniegelenke nicht nach außen wandern lassen
- anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückkehren
- Bewegungsablauf mehrmals auch mit dem anderen Bein ausführen

Tipp zum Training:

- die Fitnessübung kann in unterer Position auch als **Dehnübung** verwendet werden



Ausgangsposition

- deine Füße sind hüftbreit voneinander entfernt
- platziere deine Hände an der Hüfte, an den Schläfen oder halte sie vor dir ausgestreckt
- Blick ist nach vorne gerichtet
- hebe deine Fersen und bleibe im Gleichgewicht

Richtige Ausführung

- setze einen Fuß etwas weiter als in Schrittlänge nach vorne
- beachte beim Aufsetzen, dass du dies nur mit den Zehenspitzen tust (Ferse bleibt oben)
- beuge das nach vorne gesetzte Bein um 90 Grad, wodurch deine Hüfte nach unten sinkt
- mit dem hinteren Fuß bleibst du auf den Zehenspitzen und berührst mit dem Knie fast den Boden
- Oberkörper gerade und Arme unbewegt lassen
- Zehenspitzen nicht nach außen drehen und Knie möglichst nicht nach außen wandern lassen
- drücke dich mit dem vorderen Fuß nach oben und setze die Bewegung mit dem anderen Bein fort
- oder kehre wie im Video gezeigt in die Startposition zurück

Tipp zum Training:

- setze dir einen gefüllten Rucksack auf, wenn du die Fitnessübung weiter erschweren möchtest



Ausgangsposition

- stelle beide Füße hüftbreit voneinander entfernt auf
- Beine sind leicht gebeugt
- Körper aufrecht halten, mit den Händen in den Hüften oder wahlweise ausgestreckt vor dem Körper
- dein Blick ist während der Übung immer nach vorne gerichtet

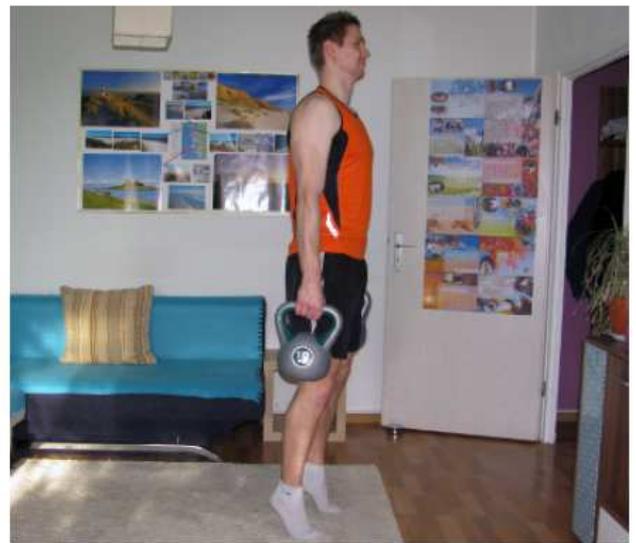
Richtige Ausführung

- mache mit einem Fuß einen großen Schritt zur Seite und beuge das Kniegelenk zu 90 Grad
- dabei schiebst du dein Gesäß etwas nach hinten heraus
- beim Aufsetzen beachten, dass der Fuß parallel zum anderen ist
- in der Kniebeuge sollte das Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen, um das Gelenk zu schonen
- der andere Fuß bleibt unbewegt; das andere Bein wird während der Bewegung automatisch ausgestreckt
- bringe die Hüfte über Druck auf deine Ferse des zur Seite gesetzten Fußes wieder nach oben
- danach ziehst zur Seite gesetzte Bein wieder heran
- wiederhole die seitlichen Ausfallschritte mehrmals auch mit deinem anderen Bein

Tipp zum Training:

- um die Fitnessübung ein wenig zu erschweren, kannst du dir einen gefüllten Rucksack aufsetzen oder vor deinem Körper halten

Wadenheben stehend



Ausgangsposition

- die Füße sind nah beieinander
- die Fußballen sind minimal nach außen gedreht
- halte den Rücken gerade
- deine Hände kannst du an der Hüfte halten

Richtige Ausführung

- hebe deine Fersen so weit wie möglich an
- möglichst nicht mit der Hüfte pendeln
- halte die Position einen Moment lang
- die Zehenspitzen bewegen sich dabei nicht
- kehre langsam zur Ausgangsposition zurück und wiederhole die Ausführung mehrmals

Tipp zum Training:

1. lege unter deine Fußballen ein Brett, um den Bewegungsumfang deiner Fersen zu vergrößern
 - dadurch erhöhst du den Schwierigkeitsgrad ein wenig, für ein noch effektiveres **Wadentraining**
2. außerdem kannst du dir einen gefüllten Rucksack aufsetzen oder Gewichte in deinen Händen halten, um den Widerstand für deine Waden zu erhöhen



Ausgangsposition

- stelle dich für mehr Stabilität mit dem Rücken an eine Wand
- deine Beine sind schulterbreit geöffnet
- Rücken gerade halten
- Hände in den Hüften ablegen
- Zehen zeigen nach vorne

Richtige Ausführung

- hebe den vorderen Teil deines Fußes so weit wie möglich an
- Fersen bleiben auf dem Boden
- Zehen für ein paar Sekunden oben halten
- danach senken und Übung wiederholen



Ausgangsposition

- mit einer Körperseite legst du dich auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- Sorge zunächst für eine stabile Lage, indem du den unteren Arm gebeugt unter deinen Kopf legst und den oberen Arm bzw. die obere Hand vor deinem Körper absetzt
- deine Beine streckst du gerade aus
- ein Bein hat Bodenkontakt, das andere liegt oben auf

Richtige Ausführung

- spanne Rumpf und Hüfte an
- drücke beide Beine zusammen und hebe sie nun gleichzeitig an
- möglich ist auch, wenn du erst das obere Bein anhebst und das untere dann folgen lässt (Adduktoren werden vermindert trainiert)
- dein Rücken bleibt während der Ausführung gerade
- halte die Kontraktion für einen kurzen Augenblick
- anschließend Beine senken
- mehrmals wiederholen, danach die Seiten wechseln und mit der gleichen Anzahl ausführen

Tipp zum Training:

- verwende Gewichtsmanschetten, um die Übung zu erschweren