

Fitnessübung	Sätze	Dauer / Wiederhol.
Einbeinige Sprünge	4	10
Seitliches Beinheben	4	10
Einbeinige Kniebeuge	4	10
Dips auf dem Boden	3	15
Trizepsstrecken auf dem Boden	3	10
Plank Walk-Out	3	15

*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

## Einbeinige Sprünge



### Ausgangsposition

- stelle dich schulterbreit auf
- Rücken gerade halten und Brust herausstrecken
- setze nun einen Fuß etwa in doppelter Schrittlänge nach hinten
- dein anderes Bein wird automatisch mit angewinkelt
- Körper bildet vom nach hinten gesetzten Bein bis zum Kopf eine Linie
- Arme angewinkelt an den Körperseiten halten

### Richtige Ausführung

- ziehe das hintere Bein nach vorne und drücke dich kraftvoll mit dem Standbein vom Boden ab
- springe nun so weit wie möglich nach oben
- deine Arme geben dir Schwung mit
- lande auf dem Standbein und setze das andere Bein wieder in doppelter Schrittlänge nach hinten
- achte darauf nicht die Balance zu verlieren
- wiederhole die Ausführung sowohl mit dem einem als auch dem anderen Bein mit einer angemessenen Wiederholungsanzahl

### **Tipp zum Training:**

- hast du Gewichtsmanschetten, dann verwende sie als zusätzliches Trainingsgewicht

## Seitliches Beinheben



### Ausgangsposition

- stelle dich mit deinen Füßen hüftbreit voneinander entfernt auf
- Rücken gerade und Hände in den Hüften halten
- Blick geht nach vorne

### Richtige Ausführung

- hebe ein Bein langsam und so weit wie möglich zur Seite an
- du kannst die obere Position für 5-10 Sekunden lang halten
- mit dem Oberkörper möglichst stabil und im Gleichgewicht bleiben
- Fitnessübung ohne Schwung ausführen
- danach das Bein langsam zurückführen, aber nicht mit dem Fuß auf dem Boden aufsetzen, sondern sofort wieder mit dem Heben beginnen
- anschließend das andere Bein auf die beschriebene Art und Weise trainieren

### Tipp zum Training:

- für eine bessere Stabilität kannst du dich an einer Stuhllehne oder Wand festhalten
- um die **Abduktoren-Übung** zu schweren, kannst du Gewichtsmanschetten an deinen Fußgelenken befestigen oder eine Kurzhantel am seitlichen Oberschenkel auflegen
- steht dir ein Übungsband zur Verfügung, kannst du es auch als zusätzlichen Trainings-Widerstand benutzen

## Einbeinige Kniebeuge



### Ausgangsposition

- stehe aufrecht auf einem Bein
- das andere Bein streckst du gerade nach vorne aus
- halte es nun so weit wie möglich oben
- deine Arme bringst du vor deinem Körper in die Waagerechte

### Richtige Ausführung

- beuge konzentriert dein Standbein und halte die Balance
- das andere Bein bleibt lang und über dem Boden schwebend
- lehne dich mit deinem Oberkörper etwas nach vorne, um das Gleichgewicht besser halten zu können
- dein Rücken bleibt dabei stets gerade
- versuche deine Fußsohle vollständig auf dem Boden zu lassen
- sinke nun soweit nach unten, bis dein Beinbizeps auf deiner Wade aufliegt
- danach bringst du dich über das Strecken deines Standbeines zurück in die Ausgangsposition
- wiederhole die Übung auch mit deinem anderen Bein

## Dips auf dem Boden



### 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



## Trizepsstrecken auf dem Boden



### Allgemeines und Besonderheiten

- dies ist eine sehr effektive Übung, wenn es darum geht, den **Trizeps ohne Geräte zu trainieren**

### Ausgangsposition

- beginne im **Unterarmstütz**
- positioniere deine Ellenbogen senkrecht unter den Schultern
- deine Unterarme sind parallel zueinander
- die Finger zeigen nach vorne
- deine Füße sind hüftbreit entfernt
- baue Körperspannung insbesondere im Rumpf auf
- hebe deine Hüfte, damit sich dein Körper in einer Linie befindet

### Richtige Ausführung

- halte die Körperspannung hoch
- ohne Schwung oder ruckartige Bewegungen streckst du deine Arme fast vollständig aus
- beuge nun beide Ellenbogen und lass deinen Körper langsam nach unten sinken, bis deine Unterarme parallel auf dem Boden aufliegen
- deine Oberarme sind dann wieder senkrecht zum Boden
- wichtig ist, dass die Bewegungen langsam und kontrolliert ausgeführt werden
- dein Körper hebt und senkt sich ausschließlich mit dem Beugen und Strecken der Arme
- mehrmals wiederholen

### Tipp zum Training:

- etwa gleich schwer ist die Variante mit den **Händen auf einer Sitzgelegenheit**
- schwieriger wird das Training, wenn du dir einen gefüllten Rucksack aufsetzt
- noch schwieriger wird es, wenn sich deine Füße auf einer kleinen Erhöhung wie einem Hocker oder einem Stuhl befinden

## 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