

Fitnessübung	Sätze	Dauer / Wiederhol.
Liegestütz mit Schulterdrücken	3	10
Tür Klimmzug	4	10
Supermann	4	15
Aquaman	4	20
Einbeiniges Vorbeugen	6	8
Unterarmstütz mit Beinheben	4	15
Burpees	6	8

*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

## Liegestütz mit Schulterdrücken



### Ausgangsposition

- beug dich mit gestreckten Armen in die Liegestützposition
- deine Hände und Füße sind schulterbreit entfernt
- die Hände befinden sich direkt unter den Schultern
- halte den Rücken gerade und den Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule

### Richtige Ausführung

- beuge langsam deine Arme und senke deinen Körper, bis du fast mit deiner Nase den Boden berührst
- anstatt dich nun wie beim normalen Liegestütz wieder zur Ausgangsposition zurück zu drücken, beugst du nun gleichzeitig mit dem Strecken deiner Arme deine Beine
- drücke dich also schräg nach hinten, wodurch der Fokus auf die Deltamuskeln gelegt wird
- die Knie berühren dabei nicht den Boden
- wichtig ist außerdem, dass du deine Hüfte höher als die Schultern hältst
- anschließend streckst du die Beine, sodass du dich wieder in der Ausgangsposition befindest
- mehrmals wiederholen

## Tür Klimmzug (Nur wenn die Tür das aushält !!!)



### Allgemeines und Besonderheiten

- stelle sicher, dass die Tür (ohne Glas und nicht zerbrechlich) und die Verankerung stabil genug sind, um dein Körpergewicht tragen zu können
- andernfalls solltest du auf die anderen Varianten ohne Tür-Beteiligung zurückgreifen
- beachte, dass deine Tür nicht schwingt und du genug Platz zur Decke hast

### Ausgangsposition

- Tür öffnen
- lege über das obere Ende der Tür ein Handtuch, damit du deine Hände nicht verletzt
- beide Hände etwa schulterbreit auf dem Handtuch ablegen und die Türkante fest umgreifen
- Beine anwinkeln und Körper nach unten hängen lassen
- Brust, Bauch und Oberschenkel berühren nun die Tür

### Richtige Ausführung

- beuge deine Arme und ziehe dich kraftvoll nach oben, bis dein Kinn über die Kante hinausragt
- Körper langsam nach unten in die Ausgangsposition sinken lassen
- Ausführung wiederholen

### Tipp zum Training:

- um das [Rückentraining](#) zu erschweren, setzt du dir einen gefüllten Rucksack auf oder trainierst mit Gewichtsmanschetten

## Superman



### 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

## Aquaman



### Ausgangsposition

- lege dich der Vorderseite deines Körpers auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- dein Körper liegt von der Brust bis zur Hüfte auf
- deine Arme und Beine sind jeweils nach vorne und hinten gestreckt
- richte deinen Blick zum Boden

### Richtige Ausführung

- spanne deinen Rückenstrecker und deine Po-Muskeln an
- hebe nun gleichzeitig einen Arm und das entgegengesetzte Bein (auch der Quadrizeps verliert, wenn möglich, den Kontakt zum Boden) an
- Position kurz halten
- anschließend Arm und Bein wieder ablegen
- danach hebst du den anderen Arm und das andere Bein an
- dein Kopf bleibt stets in Verlängerung zur Wirbelsäule
- mehrmals im Wechsel Arme und Beine diagonal versetzt anheben

### Tipps zum Training:

- stehen dir Hanteln zur Verfügung, dann halte sie während der Ausführung in den Händen, um die Übung zu erschweren (Trapez- und Schultermuskeln werden dann zusätzlich mittrainiert)
- einfacher wird es, wenn du deine Arme ablegst und nur deine Beine abwechselnd anhebst

## Einbeiniges Vorbeugen



### 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

## Unterarmstütz mit Beinheben



### Ausgangsposition

- knie dich auf den Boden bzw. eine Fitnessmatte
- lege danach deine Unterarme schulterbreit und parallel auf dem Boden ab
- Handflächen zeigen zueinander
- halte den Rücken gerade
- deine Ellenbogen befinden sich unter den Schultern und stützen deinen Oberkörper ab
- Füße zusammen und auf den Zehenspitzen stehend

### Richtige Ausführung

- spanne deinen Körper (insbesondere Bauch) an und hebe deine Hüfte, bis sich dein Körper in einer Linie vom Kopf bis zu den Füßen befindet
- deine Ellenbogen bleiben senkrecht unter deinen Schultern
- jetzt hebst du zusätzlich ein Bein mit an
- halte deinen Körper nun so lange wie du kannst in dieser stabilen und statischen Position
- alternativ kannst du das sich bewegende Bein auch auf und ab pendeln
- dein Becken lässt du während der Ausführung nicht nach unten sinken
- wiederhole die Ausführung der Übung auch mit deinem anderen Bein

### Tipp zum Training:

- erschweren kannst du die Fitnessübung, wenn du Gewichtsmanschetten verwendest

## 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