

1			Kopieren
Fitnessübung	Sätze	Dauer pro Satz	
Burpee	4	10-15 Wdh.	
Kniebeuge / Squat	4	15 Wdh.	
Bergsteiger / Mountain Climber	3	45-60 s	
Liegestütz / Push-up	4	8-15 Wdh.	
Bizeps-Curl mit Handtuch, sitzend	3	8-12 Wdh.	
Bauchpresse / Crunch	3	12-20 Wdh.	
Seitliche Bauchpresse	3	12-20 Wdh.	

**Die Beschreibung findet ihr jeweils auf den folgenden Seiten!**

## Burpee



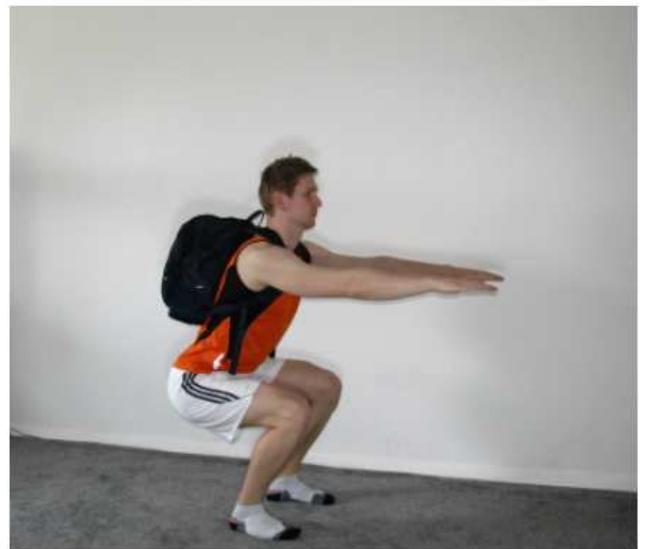
### Ausgangsposition

- 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

## Kniebeige / Squat



### Ausgangsposition

- stelle deine Füße etwas weiter als schulterbreit voneinander entfernt auf
- deine Füße sind leicht nach außen gedreht (ca. 20-30 Grad)
- wichtig: Knie und Zehenspitzen zeigen immer in die gleiche Richtung
- Arme waagrecht vor deinem Körper halten
- dein Oberkörper ist minimal nach vorn gebeugt

### Richtige Ausführung

- spanne deinen Körper an und halte deinen Rücken gerade
- beuge langsam deine Knie, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind (dein Po schiebt sich dabei nach hinten)
- nach Möglichkeit sollten deine Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen
- bringe deinen Körper kraftvoll zurück in die Ausgangsposition, indem du Druck auf die Fersen ausübst
- erhöhe die Anzahl der Wiederholungen, um den gewünschten Effekt in den Beinen zu spüren

### Tipp zum Training:

- setze dir einen gefüllten Rucksack auf, um die **Beinübung** etwas zu erschweren

## Bersteiger / Mountain Climber



### Ausgangsposition

- die Ausgangsposition ist ähnlich der des normalen [Liegestützes](#)
- Knie und Hände auf dem Boden platzieren
- deine Schultern sollten genau über deinen Händen sein
- Finger zeigen nach vorne
- Rücken gerade lassen
- strecke jetzt aber nur ein Bein nach hinten aus

### Richtige Ausführung

- in einer Sprung-Bewegung winkelst du nun das andere Bein an und ziehst das Knie so weit wie möglich in Richtung Brust
- gleichzeitig streckst du das andere Bein nach hinten aus und landest jeweils mit beiden Fußballen auf dem Boden
- haben die Füße ihre Positionen getauscht, dann kurz aufsetzen und gleich mit dem nächsten Sprung ansetzen
- die Bewegung ist insgesamt wie im Video zu sehen flüssig
- deine Hände stützen deinen Oberkörper ab, so dass die Bewegung ausschließlich hüftabwärts erfolgt
- für ein effektives [Ausdauer-Training](#) führst du die Bergsteiger-Übung so schnell wie möglich für ca. 45-60 Sekunden aus und wiederholst sie danach mit weiteren Sätzen

### Tipps zum Training:

1. um die Mountain Climbers zu erleichtern, kannst du deine Hände auf einer Erhöhung (z.B. Sitzfläche) platzieren oder wie im ersten Teil des Videos langsam ausführen
2. etwas einfacher ist auch der [gleitende Bergsteiger](#)

## Liegestütz / Push-up



### Ausgangsposition

- gehe auf die Knie
- senkrecht unter deinen Schultern platzierst du deine Hände
- sie stützen deinen Oberkörper ab
- Finger zusammen und Fingerspitzen zeigen nach vorne
- Rücken gerade und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Beine nach hinten strecken
- du kannst sie zusammen lassen oder alternativ schulterbreit öffnen

### Richtige Ausführung

- beuge langsam deine Arme
- Ellenbogen zeigen dabei nach außen und etwas schräg nach hinten
- dein Körper sinkt so weit, bis deine Nase den Boden berührt
- er bleibt dabei vollständig in einer Linie
- vermeide ein Hohlkreuz oder ein Herausstrecken deines Gesäßes
- drücke dich anschließend wieder nach oben
- achte dann darauf, dass du deine Arme leicht gebeugt sind
- Ausführung der Liegestütze mehrmals hintereinander wiederholen

### Tipps zum Training:

1. um deine Handgelenke bei den Liegestützen zu schonen, kannst du die Fitnessübung auch auf deinen Fäusten durchführen oder benutze eine Klimmzugstange
2. setze dir einen gefüllten Rucksack auf, wenn du das **Brustmuskelttraining** erschweren möchtest
3. einfacher werden die Liegestütze auch, wenn du sie auf **Knien** ausführst

## Biceps-Curl mit Handtuch, sitzend



### Ausgangsposition

- nimm mit einer Hand die beiden Enden des Handtuchs auf
- setze dich auf den Stuhl
- einen Fuß legst du nun in der Schlinge des Handtuchs ab
- Rücken gerade halten

### Richtige Ausführung

- beuge deinen Arm und ziehe die Hand gegen den Widerstand deines Beines so weit wie möglich nach oben in Richtung Schulter
- der Oberarm bleibt unbewegt und nah am seitlichen Brustkorb
- beachte, dass du den Rücken nicht rund machst und Blick nach vorne gerichtet ist
- Spannung vom Arm nehmen und zur Ausgangsposition zurückkehren
- Ausführung mehrmals wiederholen
- anschließend die Seite wechseln und die Übung mit der gleichen Wiederholungsanzahl ausführen

### Tipp zum Training:

- alternativ kannst du dich bei dieser **Biceps-Übung** auch für ein **isometrisches Training** entscheiden
- dabei bleibt der Fuß konsequent am Boden
- halte dabei die Spannung im Arm für ca. 10-20 Sekunden

## Bauchpresse / Crunch



### Ausgangsposition

- lege dich flach mit deinem Rücken auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- deine Hände befinden sich an deinen Schläfen (nicht hinter dem Kopf)
- die Ellenbogen zeigen nach außen
- winkle deine Knie ca. 90 Grad an und platziere deine Füße flach auf dem Boden

### Richtige Ausführung

- deine Beine und Füße bleiben unbewegt, wenn du jetzt deine Schultern nach oben hebst
- dein unterer Rücken bleibt stabil auf dem Boden
- rolle deinen oberen Rücken ein wenig ein, während du deine Brust in Richtung Knie bewegst
- deine Schultern heben dabei nur minimal vom Boden ab
- Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule halten
- halte die Kontraktion für einen kurzen Augenblick
- sinke danach langsam zurück, liege aber nicht vollständig auf dem Boden auf
- für ein effektives **Bauchmuskeltraining** setzt du sofort mit der nächsten Bauchpressen-Wiederholung an

### **Tipps zum Training:**

1. hältst du die Arme vor dem Körper, wird die Bauchübung leichter, dahinter dementsprechend schwerer
2. möglich ist die Bauchpresse auch, wenn du deine Füße auf der Sitzfläche eines Stuhls ablegst und die Beine zu 90 Grad angewinkelt sind

## Seitliche Bauchpresse



### Ausgangsposition

- lege dich flach mit dem Rücken auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- beuge deine Knie und drehe sie zu einer Seite
- ein Bein liegt jetzt seitlich auf dem Boden, das andere oben auf
- der Oberkörper bleibt weiterhin auf dem Boden
- Hände an den Schläfen halten

### Richtige Ausführung

- führe deinen Oberkörper langsam und so weit wie möglich nach oben
- dabei heben Kopf und **Schulterblätter** vom Boden ab
- unterer Rücken bleibt aufgelegt
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Spannung für einen Moment halten und Oberkörper langsam zurückkommen lassen
- wiederhole die **seitliche Bauchübung** auch mehrmals mit der anderen Seite