

Fitnessübung	Sätze	Dauer / Wiederhol.
Beinheben liegend	4	8
Wadenheben, stehend und einbeinig	4	12
Krabbenlauf	3	15
Umgedrehter Schneeengel	3	15 x 5s
Fahrrad fahren	4	15
Frosch Sit-Up	3	12
Sternsprung	3	10

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

Sternsprung



Ausgangsposition

- stelle dich aufrecht auf
- Füße sind zusammen, deine Knie leicht gebeugt
- deine Arme hängen seitlich am Körper herunter

Richtige Ausführung

- beuge deine Knie, bis deine Oberschenkel fast parallel zum Boden sind
- deinen Po streckst du dabei etwas nach hinten heraus
- mit deinen Händen berührst du jeweils seitlich deine Füße
- strecke nun deine Beine und drücke dich kraftvoll ab
- springe so hoch wie möglich
- die Arme führst du dabei in einem weiten äußeren Bogen nach oben, die Beine bewegen sich zu den Seiten
- am höchsten Punkt der Bewegung ähnelt dein Körper der Form eines Sterns
- während du zurücksinkst, bringst du Arme und Beine wieder an ihre Ausgangsposition
- achte darauf, dass du weich mit den Fußballen aufsetzt und dass deine Knie leicht gebeugt sind, um den Sprung abzufedern
- sofort den nächsten Sprung einleiten und mehrmals wiederholen

Tipp zum Training:

- schwieriger wird es mit leichten Gewichten in den Händen (z.B. Wasserflaschen oder Hanteln) oder mit Gewichtsmanschetten

Wadenheben, stehend und einbeinig



Ausgangsposition

- stehe auf einem Fuß
- Fuß kann leicht (ca. 5 Grad) nach außen gedreht werden
- anderen Fuß in der Kniekehle des stehenden Beines einhaken
- Hände an der Hüfte halten oder zur Stabilisierung an einer Wand

Richtige Ausführung

- Ferse langsam anheben, bis die größtmögliche Streckung erreicht ist
- Fußballen bleibt unbewegt
- halte die Position für zwei Sekunden
- das Kniegelenk bleibt gestreckt
- langsam zur Ausgangsposition zurückkehren
- wechsele den Fuß und führe die Wadenübung erneut mehrmals durch

Tipps zum Training:

1. Fußballen z.B. auf einem Brett oder einer Treppenstufe platzieren
2. größeren Bewegungsumfang der Ferse für intensiveres **Wadentraining** nutzen
3. setze dir einen gefüllten Rucksack auf, wenn du dein Trainingsgewicht erhöhen möchtest

Krabbenlauf



Allgemeines und Besonderheiten

- diese Übung wird unterschätzt, da sie besonders dein **kardiovaskuläres System** stärkt und fördert
- zusätzlich verbessert sie deine Stabilität und Balance
- allerdings benötigst du für die Ausführung etwas mehr Platz

Ausgangsposition

- setze dich zunächst auf den Boden
- deine Beine sind angewinkelt
- deine Arme sind neben deinem Körper
- die Hände sollten etwas nach außen gedreht werden, so dass die Fingerspitzen nicht in Richtung deiner Füße zeigen
- hebe dein Gesäß nun etwas an

Richtige Ausführung

- laufe nun auf allen Vieren los
- deine Hüfte bleibt oben
- umso schneller du die Übung ausführst, umso effektiver und intensiver wird sie letztendlich
- außerdem solltest du die Dauer in etwa für 45 bis 75 Sekunden ansetzen
- wiederhole die Übung dann mehrmals

Tipps zum Training:

1. wenn du dir einen gefüllten Rucksack (z.B. mit Wasserflaschen) auf das Becken legst oder dir Gewichtsmanschetten umschnallst, kannst du den Trainingswiderstand erhöhen
2. umso höher du deine Hüfte hältst, desto mehr wird der Fokus auf das **Bauchmuskel-** und **Po-Training** gelegt

Umgedrehter Schneeeengel



Ausgangsposition

- lege dich mit der Vorderseite deines Körpers auf den Boden
- strecke deine Arme nach vorne aus
- die Handflächen zeigen zum Boden
- deine Beine sind lang ausgestreckt mit den Fußspitzen auf dem Boden

Richtige Ausführung

- hebe deine Brust sowie Arme und Beine leicht an, so dass sie leicht über dem Boden schweben
- bewege nun deine Arme in einem äußeren Bogen zum Becken und deine Beine auseinander
- dabei haben die Gliedmaßen keinen Kontakt mehr mit dem Boden
- kehre danach kontrolliert zur Ausgangsposition zurück
- jetzt kannst du Arme und Beine kurz ablegen
- beginne dann aber sofort mit der nächsten Wiederholung

Tipp zum Training:

- hast du einen glatten Fußboden, dann kannst du unter deine Hände oder auch unter deine Füße Handtücher legen und die Übung gleitend ausführen
- dann legst du den Fokus etwas mehr auf den Po sowie Adduktoren und Abduktoren

Position jeweils 5 Sekunden halten

Fahrrad fahren



Ausgangsposition

- lege dich mit dem Rücken auf den Boden oder eine Matte
- halte deine Finger an den Schläfen
- beuge deine Knie zu 90 Grad und halte deine Füße knapp über dem Boden in der Luft

Richtige Ausführung

- bewege deine Beine wie beim Fahrrad fahren
- das eine Bein streckst du fast vollständig aus, das andere bleibt angewinkelt und du bringst es mit deinem Knie voran in Richtung Brust
- führst du beispielsweise dein rechtes Knie zur Brust, bewegst du gleichzeitig deinen linken Ellenbogen mit einer leichten Oberkörperdrehung zum Knie
- dabei hebt dein linkes Schulterblatt vom Boden ab und dein Bauch wird kontrahiert
- kehre anschließend die Bewegung um und führe den Bewegungsablauf nun mit den entgegengesetzten Seiten durch
- für ein effektives **Bauchmuskeltraining** Ausführung mehrmals hintereinander wiederholen

Frosch Sit-Up



Ausgangsposition

- lege dich mit dem Rücken flach auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- beuge deine Beine, so dass sich deine Füße mit ihren Sohlen berühren
- ziehe deine Füße etwas in Richtung Po
- deine Knie zeigen nach außen und sind so nah wie möglich über dem Boden
- halte deine Hände an den Schläfen, verschränke sie vor deiner Brust oder strecke sie vor dir aus

Richtige Ausführung

- spanne deinen Bauch an und hebe deinen Oberkörper
- achte darauf den Kopf stets in Verlängerung zur Wirbelsäule zu halten
- der Bewegungsradius ist dabei geringer als beim normalen Crunch
- der untere Rücken bleibt vollständig auf dem Boden aufliegend und hebt keinesfalls mit ab
- halte die Kontraktion für einen kurzen Augenblick
- anschließend lässt du den Oberkörper wieder langsam sinken und wiederholst die Ausführung

Beinheben liegend



Ausgangsposition

- lege dich flach mit dem Rücken auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- Beine ausstrecken und Füße zusammen halten
- Kopf auf dem Boden und Arme jeweils seitlich neben dem Körper ablegen
- Handflächen auf dem Boden platzieren

Richtige Ausführung

- führe die ausgestreckten Beine nun so weit wie möglich nach oben
- dein Kopf und dein Rücken bleiben dabei immer unbewegt auf dem Boden aufgelegt
- anschließend die gestreckten Beine langsam zum Boden sinken lassen
- achte darauf, dass du dabei kein Hohlkreuz ausbildest
- halte die Körperspannung hoch, da die Beine nicht auf dem Boden ablegt, sondern gleich wieder angehoben werden
- Ausführung mehrmals wiederholen

Tipps zum Training:

1. ist dir die **Bauchübung** zu schwer, kannst du die Beine anwinkeln oder die Übung mit nur einem Bein ausführen
2. erschweren kannst du sie, wenn du deine Arme etwas angehoben hältst oder Gewichtsmanschetten verwendest