

9 Kopieren		
Fitnessübung	Sätze	Dauer pro Satz
Hampelmann / Jumping Jacks	3	20 s
Air Squat	4	10 Wdh.
Burpee	3	10 Wdh.
Dips mit einem Stuhl	3	10 Wdh.
Latdrücken, liegend	4	10 Wdh.
Zurücklehndes Kamel	3	12 Wdh.
Fahrrad fahren / Bicycle	4	14 Wdh.
Plank Jumping Jacks	3	20 s

Die Beschreibung findet ihr jeweils auf den folgenden Seiten!

Hampelmann / Jumping Jacks



Ausgangsposition

- stehe aufrecht mit Blick geradeaus
- deine Füße sind zusammen
- deine Arme hängen seitlich am Körper nach unten
- deine Handflächen zeigen zu den Oberschenkeln

Richtige Ausführung

- beuge deine Knie etwas
- springe locker vom Boden ab und spreize dabei deine Beine etwas weiter als schulterbreit
- bewege während des Springens deine Arme schnell in einem äußeren Bogen über den Kopf (Handflächen zeigen zueinander)
- deine Hände können sich über Kopf berühren
- lande schulterbreit auf den Fußballen
- springe und schwing zurück zur Ausgangsposition
- führe die Sprünge nun mehrmals hintereinander ohne Pause aus

Tipp zum Training:

- je länger du den Zeitraum des Trainings wählst, umso intensiver wird natürlich auch das Workout
- schwieriger wird die Ausdauerübung, wenn du Gewichtsmanschetten verwendest oder das Trainingstempo erhöhst

Air Squat



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

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

Dips mit einem Stuhl



Ausgangsposition

- du setzt dich auf das Ende der Sitzfläche eines stabilen Stuhls
- greife mit deinen Händen jeweils neben deinem Gesäß nach dem Ende der Sitzfläche und versuche es mit deinen Händen zu umfassen
- deine Handrücken zeigen nach vorne
- Arme leicht beugen und Rücken gerade lassen
- strecke deine Beine gerade aus und platziere deine Fersen weiter vorne, sodass sich dein Gesäß ebenfalls mit nach vorne bewegt und sich nicht mehr über der Sitzfläche befindet
- deine Fersen sind hüftbreit voneinander entfernt

Richtige Ausführung

- beuge jetzt langsam deine Arme, bis dein Po fast den Boden berührt
- deine Oberarme sind dann nahezu parallel zum Boden
- in den Ellenbogengelenken hast du jeweils einen 90 Grad Winkel, so dass deine Unterarme senkrecht zum Boden stehen
- versuche weiterhin deinen Rücken gerade zu halten und mit ihm nah an deinem Hilfsmittel zu bleiben
- dein Blick bleibt stets nach vorne gerichtet
- anschließend drückst du dich wieder nach oben in die Ausgangsposition
- beachte bei den Wiederholungen, dass du die Arme beim nach oben Führen nicht komplett durchstreckst

Latdrücken, liegend



Ausgangsposition

- lege dich flach mit dem Rücken auf den Boden bzw. eine Fitnessmatte
- Oberarme mit der Trizepsseite neben dem Körper ablegen
- deine Unterarme stehen senkrecht nach oben
- winkle deine Beine an und platziere die Füße auf dem Boden oder halte sie im 90 Grad Winkel deiner Kniegelenke über dem Boden

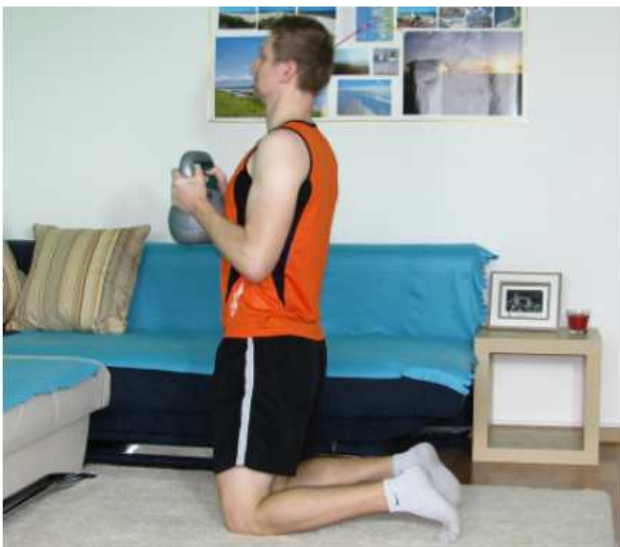
Richtige Ausführung

- drücke deine Oberarme fest in den Boden und führe deinen Oberkörper nach oben
- dein Blick geht nach oben
- achte darauf, dass die Bewegung nicht aus dem Bauch heraus erfolgt, sondern aus den Armen
- dein Gesäß bleibt auf dem Boden
- du kannst die Bewegung so weit führen, bis deine unteren Oberarme deinen gesamten Rumpf tragen
- der Winkel zwischen Oberarmen zum Boden bleibt möglichst klein
- halte die Position kurz, kehre danach zur Ausgangsposition zurück und wiederhole die Ausführung

Tipp zum Training:

- je näher du deine Oberschenkel zum Bauch bringst, desto schwieriger wird die Ausführung

Zurücklehndendes Kamel



Ausgangsposition

- knie dich auf den Boden
- deine Körperhaltung ist Knie aufwärts aufrecht, mit Blick nach vorne
- die Knie sind hüftbreit voneinander entfernt
- deine Hände kannst du in der Hüfte (einfach), vor der Brust oder an den Schläfen halten

Richtige Ausführung

- spanne nun besonders deine Beinmuskulatur an
- lehne dich so weit wie möglich bis zu dem Punkt zurück, an dem du die Bewegung wieder umkehren kannst, ohne nach hinten zu kippen
- die Bewegung findet ausschließlich in den Kniegelenken statt
- halte den Körper in einer Linie und vermeide ein Hohlkreuz
- führe die Übung langsam und kontrolliert aus
- mehrmals hintereinander durchführen

Tipps zum Training:

- schwieriger wird das Training, indem du ein Zusatzgewicht wie z.B. eine Hantel, Kettlebell, einen Medizinball oder einen gefüllten Rucksack in deinen Händen hältst

Fahrad fahren / Bicycle



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

Plank Jumping Jacks



Ausgangsposition

- bringe deinen Körper in die **Liegestütz**-Position (einfacher) oder in den **Unterarmstütz** (schwieriger)
- platziere deine Unterarme auf dem Boden oder eine Trainingsmatte
- die Ellenbogen befinden direkt unter deinen Schultern
- spanne deinen Bauch an und strecke deine Beine nach hinten aus
- deine Füße sind zusammen und auf ihren Fußspitzen
- halte Kopf und Hüfte oben und in einer Linie zum restlichen Körper
- dein Blick ist zum Boden gerichtet

Richtige Ausführung

- behalte die Spannung im Bauch bei und springe nun mit deinen Beinen bzw. Füßen auseinander
- lande auf den Fußspitzen
- dein Oberkörper bleibt möglichst stabil
- verweile nur kurz in der neuen Position und springe sofort wieder zurück
- Ausführung mehrmals wiederholen