

Fitnessübung	Sätze	Dauer / Wiederhol.
Squat Thrust	3	10
Hindu Liegestütz	2	10
Squat Thrust	4	10
Frosch Situp	3	10
Squat Thrust	5	10
Sternsprung	4	10
Squat Thrust	6	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

Squat Thrust



Allgemeines und Besonderheiten

- diese Übung kurbelt deinen Kreislauf an und eignet sich hervorragend zum **Abnehmen** und für ein **Ganzkörpertraining**

Ausgangsposition

- bringe deinen Körper in die **Liegestütz**-Position
- deine Arme sind etwas weiter als schulterbreit voneinander entfernt und ausgestreckt
- dein Körper bildet eine Linie
- die Füße befinden sich auf ihren Ballen

Richtige Ausführung

- beuge deine Knie und schiebe deine Hüfte nach hinten, so als wenn du in der Horizontalen **Kniebeuge** machst
- währenddessen drücken sich deine Füße vom Boden ab, es entsteht eine springende Bewegung
- deine Hände bleiben an Ort und Stelle
- die Knie berühren während der Übungsausführung nicht den Boden
- deine Oberschenkel berühren dann halb die Waden
- drücke dich nun kraftvoll zurück, indem du Druck auf deine Fußballen ausübst und die Hüfte wieder nach vorne schiebst
- dein Körper bildet dann wieder eine Linie
- für ein effektives **Beintraining** mehrmals hintereinander ausführen

Hindu Liegestütz



Allgemeines und Besonderheiten

- beachte vorab, dass bei dieser Fitnessübung ins Hohlkreuz gegangen werden muss
- hast du Rückenprobleme, solltest du die Übung meiden

Ausgangsposition

- platziere Hände und Füße jeweils etwa schulterbreit voneinander entfernt auf dem Boden
- deine Gliedmaßen sind gestreckt
- hebe dein Gesäß an, dass dein Körper ein Δ ausbildet
- Rücken gerade lassen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten

Richtige Ausführung

- beuge jetzt deine Arme
- deine Hüfte sinkt wie dein Oberkörper nach unten, bis du über dem Boden die Waagerechte erreichst
- in der gleichen Bewegung drückst du deine Arme wieder durch und lässt die Hüfte unten
- deine Brust und dein Blick sind nun nach vorne gerichtet, da der Kopf in den Nacken zurückgezogen wird
- im Rücken wird nun ein leichtes Hohlkreuz ausgebildet
- anschließend hebst du dein Gesäß wieder
- gehe sofort in die nächste Wiederholung über

Frosch Situp



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

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