

1			Kopieren
Fitnessübung	Sätze	Dauer pro Satz	
Bauchpresse / Crunch	3	15-20 Wdh.	
Beinheben, liegend	3	15-25 Wdh.	
Unterarmstütz / Plank	3	1 min	
Umgekehrte Bauchpresse	3	15-25 Wdh.	
Seitlicher Unterarmstütz	3	1 min	
Schräge Bauchpresse	3	10-15 Wdh.	
Seitliche Bauchpresse	3	10-15 Wdh.	
Unterkörper Russische Drehung	3	10-15 Wdh.	

Die Beschreibung findet ihr jeweils auf den folgenden Seiten!

Da sich die Trainingssituation in nächster Zeit noch nicht ändern wird, solltet ihr zusätzlich noch Ausdauertraining machen!

In dieser Woche solltet ihr daher täglich 10min Seilspringen und 3x mindestens 3-5km Fahrradfahren oder laufen!!!



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

Beinhebel liegend



Allgemeines und Besonderheiten

- obwohl immer die gesamte **Bauchmuskulatur trainiert** wird, liegt hier der Fokus etwas mehr auf den unteren Bauchmuskeln

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



Ausgangsposition

- gehe auf die Knie und lege deine Unterarme auf dem Boden ab
- deine Ellenbogen befinden sich unter den Schultern
- deinen Blick richtest du zum Boden
- anschließend legst du deine Oberschenkel (Quadrizeps) ab
- deine Füße sind zusammen, mit Zehenspitzen auf dem Boden

Richtige Ausführung

- spanne deinen Bauch an und hebe deine Hüfte, bis sich dein Körper von Kopf bis zu den Füßen in einer Linie befindet
- halte deinen Körper nun statisch für max. 60 Sekunden in dieser stabilen Position
- dein Becken sinkt dabei nicht nach unten
- Ausführung wiederholen



Ausgangsposition

- lege dich flach mit dem Rücken auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- beuge deine Kniegelenke und halte sie direkt über deiner Hüfte
- Unterschenkel stehen im 90 Grad Winkel zu den Oberschenkel
- deine Hände legst du jeweils neben deinem Körper auf dem Boden ab

Richtige Ausführung

- führe deine Knie nun langsam in Richtung Kopf
- Kniegelenke bleiben zu 90 Grad angewinkelt, während deine Hüfte vom Boden abhebt
- dein Bauch rollt sich dabei etwas ein
- deine Arme stabilisieren deinen Körper
- kehre anschließend langsam zur Ausgangsposition zurück und achte darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen
- dabei bleiben die Knie angewinkelt
- Bewegung erfolgt ausschließlich aus dem Bauch heraus
- Ausführung der Bauchübung mehrmals wiederholen



Ausgangsposition

- lege dich seitlich auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- stütze dich mit dem unteren Arm auf, dein Unterarm liegt anschließend direkt unter deiner Schulter auf dem Boden auf
- die Hand des anderen Arms legst du auf deinem Oberschenkel ab

Richtige Ausführung

- führe nun deine Hüfte nach oben, sodass dein Oberschenkel vom Boden abhebt
- dein Körper bildet von Kopf bis Fuß eine Linie
- halte diese Position etwa 30-60 Sekunden lang stabil
- danach senkst du deine Hüfte wieder langsam
- wiederhole die Übung noch einmal oder setze sie auf der anderen Körperseite fort, damit dein **Bauchmuskeltraining** gleichmäßig erfolgt



Ausgangsposition

- lege dich flach mit dem Rücken auf den Boden oder deine Fitnessmatte
- Kopf ebenfalls auf dem Boden ablegen
- beide Kniegelenke 90 Grad anwinkeln
- einen Fuß auf dem Boden absetzen
- den anderen legst du mit gebeugtem Bein am Knie ab
- ein Knie steht nun nach außen
- Finger an den Schläfen halten
- Ellenbogen zeigen jeweils nach außen

Richtige Ausführung

- führe nun langsam den entgegengesetzten Ellenbogen zu dem nach außen stehenden Knie
- dabei hebt die Schulter vom Boden ab
- die andere Schulter bleibt am Boden
- Kopf möglichst in Verlängerung zur Wirbelsäule halten
- Kontraktion für einen kleinen Augenblick halten
- danach den Oberkörper langsam zurückführen, aber nicht vollständig auf dem Boden ablegen, sondern gleich wieder wie beschrieben nach oben führen
- anschließend die Seiten wechseln und **Bauchmuskelübung** mehrmals ausführen



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



Ausgangsposition

- lege dich flach mit Rücken auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- Kopf liegt ebenfalls auf
- Arme jeweils seitlich nach außen ausstrecken und ablegen - sie geben dir die notwendige Stabilität
- Beine zu 90 Grad anwinkeln und in der Schwebelage halten

Richtige Ausführung

- drehe nun deinen Unterkörper so weit wie möglich zur Seite, indem du ihn in der Hüfte um die Körperachse rotierst
- beachte aber, dass du die Beugung in den Beinen beibehältst und der obere Rücken auf dem Boden bleibt
- Beine nicht auf dem Boden ablegen, sondern gleich wieder über die Ausgangsposition hinweg zur entgegengesetzten Seite rotieren
- Ausführung der **Bauchübung** mehrmals wiederholen

Tipp zum Training:

- schwieriger wird die Übung, wenn du die Beine beim Rotieren ausstreckst