

Fitnessübung	Sätze	Dauer / Wiederhol.
Kobra	3	10
Unterarmstütz mit Beinheben	3	12
Seitlicher Step-up	4	12
Ausfallschritt rückwärts	3	10
Sternsprung	3	12
Plank Walk out	3	10
Trizepsstrcken liegend einarmig	3	12

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

Kobra



Ausgangsposition

- lege dich mit der Vorderseite deines Körpers auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- deine Beine streckst du nach hinten aus, deine Arme seitlich nach hinten, sodass sich deine Hände neben dem Becken befinden
- die Handflächen liegen auf dem Boden auf

Richtige Ausführung

- spanne deinen Körper an
- hebe nun gleichzeitig deinen Oberkörper, Kopf und Arme an
- diese Bewegung sollte insgesamt kontrolliert und langsam erfolgen
- halte die Spannung für einige Sekunden lang und kehre anschließend langsam zur Ausgangsposition zurück
- wiederhole die Übungsausführung anschließend mehrmals

Unterarmstütz mit Beinheben



Ausgangsposition

- knie dich auf den Boden bzw. eine Fitnessmatte
- lege danach deine Unterarme schulterbreit und parallel auf dem Boden ab
- Handflächen zeigen zueinander
- halte den Rücken gerade
- deine Ellenbogen befinden sich unter den Schultern und stützen deinen Oberkörper ab
- Füße zusammen und auf den Zehenspitzen stehend

Richtige Ausführung

- spanne deinen Körper (insbesondere Bauch) an und hebe deine Hüfte, bis sich dein Körper in einer Linie vom Kopf bis zu den Füßen befindet
- deine Ellenbogen bleiben senkrecht unter deinen Schultern
- jetzt hebst du zusätzlich ein Bein mit an
- halte deinen Körper nun so lange wie du kannst in dieser stabilen und statischen Position
- alternativ kannst du das sich bewegende Bein auch auf und ab pendeln
- dein Becken lässt du während der Ausführung nicht nach unten sinken
- wiederhole die Ausführung der Übung auch mit deinem anderen Bein

Seitlicher Step-up



Ausgangsposition

- stelle dich seitlich neben dein gewähltes Hilfsmittel
- platziere einen Fuß mit angewinkeltem Bein darauf
- halte deinen Oberkörper gerade
- deine Hände kannst du an der Hüfte ablegen oder vor deinem Körper ausstrecken

Richtige Ausführung

- drücke dich mit dem auf dem Hilfsmittel positionierten Bein nach oben
- das andere Bein unterstützt diese Bewegung nicht
- ohne Schwung trainieren und Arme an ihrer Ausgangsposition lassen
- nach Möglichkeit nicht mit dem Oberkörper nach vorne neigen
- kehre anschließend langsam zur Ausgangsposition zurück und tippe kurz mit dem Fuß auf dem Boden auf
- Übungsausführung mehrmals hintereinander mit dem gleichen Bein ausführen
- danach die Seiten wechseln und mit der gleichen Anzahl an Wiederholungen durchführen

Tipp zum Training:

- zur Erschwerung der Übung kannst du dir einen gefüllten Rucksack aufsetzen oder jeweils eine Kurzhantel oder Kettlebell in den Händen halten

Ausfallschritt rückwärts



Ausgangsposition

- stehe aufrecht
- deine Füße sind hüftbreit entfernt
- deine Arme kannst du vor dir ausstrecken oder halte die Hände in den Hüften

Richtige Ausführung

- setze einen Fuß mit größerem Abstand nach hinten und lande auf dem Fußballen (Ferse berührt nicht den Boden)
- senke deinen Körper langsam und kontrolliert ohne das Gleichgewicht zu verlieren, bis der vordere Oberschenkel parallel zum Boden ist
- das hintere Knie sollte dabei nicht den Boden berühren
- halte den Oberkörper so aufrecht wie möglich
- achte darauf, dass das vordere Knie nicht über die Fußspitze hinausragt, um Gelenkschmerzen vorzubeugen
- übe Druck auf die Ferse des Standbeines aus und strecke das vordere Bein
- führe zugleich das hintere Bein wieder nach vorne
- mehrmals abwechseln wiederholen

Tipps zum Training:

- erschweren kannst du die Fitnessübung mit Gewichten in deinen Händen oder wenn du dir einen gefüllten Rucksack aufsetzt
- außerdem ist es möglich, dich mehrmals hintereinander auf und ab zu bewegen, wenn deine Füße versetzt sind
- um die Adduktoren und Abduktoren noch etwas intensiver zu trainieren, dann solltest die Übung **Ausfallschritt mit Knicks** ausführen

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

Plank Walk out



Ausgangsposition

- stelle dich mit schulterbreit voneinander entfernten Füßen auf
- dein Rücken ist gerade
- deine Arme hängen seitlich am Körper nach unten

Richtige Ausführung

- gehe leicht in die Knie
- beuge nun deinen Körper hüftaufwärts nach vorne und platziere deine Hände schulterbreit auf dem Boden
- dein Körper bildet dann zunächst noch ein umgedrehtes V aus
- versuche dabei deinen Rücken gerade zu halten
- laufe nun mit deinen Händen nach vorne bis du die Liegestützposition erreichst (Hände sind schulterbreit voneinander entfernt und unter den Schultern, die Arme sind fast durchgedrückt)
- die Füße bleiben stets an ihrem Ausgangspunkt, kippen jedoch während des Laufens auf die Fußspitzen
- laufe nun wieder mit deinen Armen zurück
- richte deinen Körper kurz auf und beginne danach mit dem nächsten Durchlauf

Trizepsstrcken liegend einarmig



Ausgangsposition

- lege dich seitlich auf den Boden
- deinen Kopf legst du nicht ab
- winkle deine Beine etwas an und versetze deine Füße leicht, damit du eine bessere Stabilität hast
- die obere Hand platzierst du direkt vor deiner Brust auf dem Boden
- der Ellenbogen ist dann etwa zu 90 Grad gebeugt
- den unteren Arm wickelst du um den Körper und bringst die untere Hand nach oben auf die Hüfte

Richtige Ausführung

- strecke den Arm je nach Fitness-Zustand aus
- bei der Bewegung können dich die seitlichen Bauchmuskeln etwas unterstützen und etwas Last vom Trizeps nehmen
- dein Oberkörper hebt sich dabei
- achte darauf, dass du den Arm nie vollständig streckst, um des Ellenbogengelenk nicht unnötig zu belasten
- kehre langsam zurück zur Ausgangsposition, ohne dass du die Muskel-Anspannung komplett raus nimmst
- mehrmals auf einer Seite wiederholen
- anschließend die Seiten tauschen und mit der gleichen Wiederholungsanzahl ausführen

Tipp:

- wenn du beide Beine etwas anhebst, wird die Übung intensiver, da deine **seitlichen Bauchmuskeln mittrainiert** werden und das Gleichgewicht gehalten werden muss