

12 <span style="float: right;">Kopieren</span>		
Fitnessübung	Sätze	Dauer pro Satz
Feuerfüße	3	20 s
Seitlicher Ausfallschritt	4	10 Wdh.
Deck Squat	3	12 Wdh.
Burpee	3	10 Wdh.
Latdrücken, liegend	3	10 Wdh.
Superman / Superwoman	3	18 s
Unterarmstütz mit Beinheben	4	12 Wdh.
Zehenspitzen Bauchpresse / Toe Touch Crunch	3	12 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!!!



### Allgemeines und Besonderheiten

- hierbei handelt es sich um eine **Übung zum Abnehmen** und zum **Aufwärmen**

### Ausgangsposition

- deine Füße sind hüftbreit voneinander entfernt
- beuge deine Knie etwas, sodass du Spannung auf dem Oberschenkel hast
- hebe deine Fersen, damit du nur noch auf den Fußballen stehst (auch während der Ausführung)
- deine Hände kannst du vor dir ausstrecken

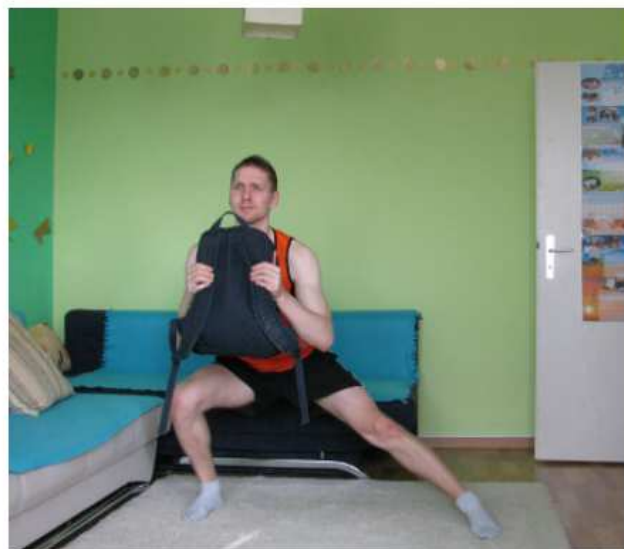
### Richtige Ausführung

- renne nun sehr schnell auf der Stelle, indem du in kleinen Bewegungen die Füße anhebst und wieder absetzt, so als wenn du auf einer heißen Stelle stehen würdest, um nicht zu verbrennen
- die Füße werden dabei nur ein paar Zentimeter angehoben
- beim Aufsetzen darauf achten, weich auf den Fußballen zu landen
- deine Arme schwingen in kleinen Bewegung seitlich mit
- halte den Körper aufrecht
- Ausdauerübung mehrmals über einen etwas längeren Zeitraum (20 - 60 Sekunden) ausführen

### Tipps zum Training:

- etwas schwieriger wird die **Ausdauer-Übung**, wenn du Gewichtsmanschetten an deinen Füßen befestigst

Seitlicher Ausfallschritt



### Ausgangsposition

- stelle beide Füße hüftbreit voneinander entfernt auf
- Beine sind leicht gebeugt
- Körper aufrecht halten, mit den Händen in den Hüften oder wahlweise ausgestreckt vor dem Körper
- dein Blick ist während der Übung immer nach vorne gerichtet

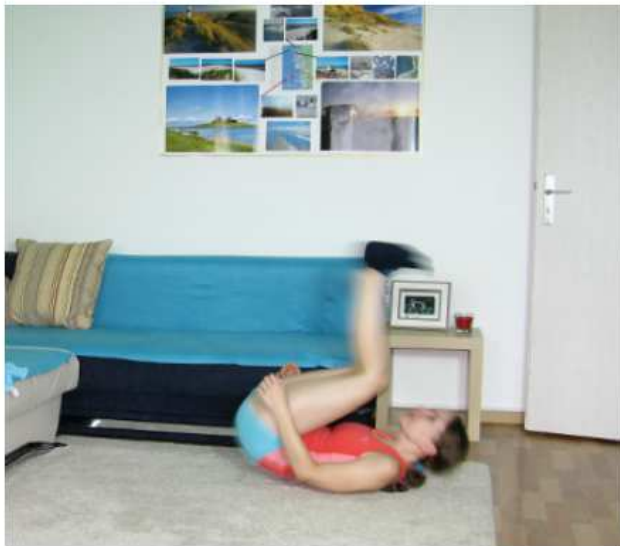
### Richtige Ausführung

- mache mit einem Fuß einen großen Schritt zur Seite und beuge das Kniegelenk zu 90 Grad
- dabei schiebst du dein Gesäß etwas nach hinten heraus
- beim Aufsetzen beachten, dass der Fuß parallel zum anderen ist
- in der Kniebeuge sollte das Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen, um das Gelenk zu schonen
- der andere Fuß bleibt unbewegt; das andere Bein wird während der Bewegung automatisch ausgestreckt
- bringe die Hüfte über Druck auf deine Ferse des zur Seite gesetzten Fußes wieder nach oben
- danach ziehst zur Seite gesetzte Bein wieder heran
- wiederhole die seitlichen Ausfallschritte mehrmals auch mit deinem anderen Bein

### Tipp zum Training:

- um die Fitnessübung ein wenig zu erschweren, kannst du dir einen gefüllten Rucksack aufsetzen oder vor deinem Körper halten





### Allgemeines und Besonderheiten

- mit dieser Übung kannst du dich sehr gut **aufwärmen** und deine **Ausdauer trainieren**
- außerdem eignet sie sich hervorragend um Fett zu verbrennen und die körpereigene Beweglichkeit zu verbessern
- idealerweise trainierst du auf einem Teppich oder einer Fitnessmatte

### Ausgangsposition

- stehe aufrecht und beachte, dass du hinter dir genug Platz hast

### Richtige Ausführung

- beuge beide Beine wie bei normalen **Kniebeugen** (das Körpergewicht lagert auf den Fersen)
- setze mit dem Po auf dem Boden auf und lehne dich zurück
- führe den flüssigen Bewegungsablauf fort, indem du nach hinten rollst ohne eine Rolle rückwärts zu machen
- deine Knie bringst du dabei in Richtung Brust
- die Bewegung kehrst du um, wenn nur noch dein oberer bzw. mittlerer Rücken den Boden berührt
- rolle nun wieder nach vorne und nutze den Schwung mit Hilfe deiner Arme und Beine, bis du dich wieder auf den Füßen befindest
- strecke deine Beine und stehe wieder aufrecht

### Tipps zum Training:

- schwieriger wird die Übung, wenn du eine Hantel, Kettlebell oder einen gefüllten Rucksack mit gebeugten Armen vor deiner Brust in deinen Händen hältst
- noch schwieriger wird es, wenn du noch einen Sprung nach dem Aufrichten machst

Burpees



### 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

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





### Ausgangsposition

- lege dich flach mit der Vorderseite deines Körpers auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- Arme und Beine sind lang nach vorne bzw. hinten ausgestreckt
- alternativ kannst du deine Hände auch an den Schläfen halten
- durch das gleichzeitige Anheben von Armen und Beinen wird der Lendenwirbelbereich belastet

### Richtige Ausführung

- hebe nun langsam und gleichzeitig deine Arme und Beine an
- Arme und Beine möglichst gestreckt (oder an den Schläfen) lassen
- der Bewegungsradius ist dabei sehr gering
- versuche die obere Position ein wenig zu halten
- ist dir das zu schwer, kannst du deine Arme und Beine gleichzeitig auf und ab bewegen
- wiederhole die Bewegung mehrfach

### Tipp zum Training:

- alternativ kannst du auch nur deine Arme oder Beine heben, dies erleichtert das **Training der unteren Rückenmuskeln** ein wenig



### 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

### **Tipp zum Training:**

- erschweren kannst du die Fitnessübung, wenn du Gewichtsmanschetten verwendest





### Ausgangsposition

- lege dich mit dem Rücken auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- hebe deine Beine an, sodass sie nahezu senkrecht zum Boden sind
- in deinen Knien hast du eine leichte Beugung
- deine Füße sind zusammen
- strecke deine Arme über dem Kopf aus

### Richtige Ausführung

- spanne deinen Bauch an
- hebe Kopf und Schultern kontrolliert an, sodass deine **Schulterblätter** vom Boden abheben und dein unterer Rücken vollständig aufliegt
- versuche nun entweder mit einer Hand den entgegengesetzten Fuß (Ziel: seitliche Bauchmuskeln) oder mit beiden Händen beide Zehenspitzen (Ziel: gerade Bauchmuskeln) zu berühren
- anschließend Oberkörper langsam absenken, aber nicht vollständig aufliegen
- direkt mit der nächsten Wiederholung ansetzen

### Tipps zum Training:

1. etwas einfacher wird die **Bauchübung**, wenn du nur ein Bein anhebst
2. kannst du deine Beine nicht oben halten, dann lege dich vor eine Wand, sodass dein Po zu dieser zeigt und deine Fersen diese berühren