

Fitnessübung	Sätze	Dauer / Wiederhol.
Vorbeugendes Frontheben	3	12
Hindu Liegestütz	3	10
Einbeinige Kniebeuge	4	4
Tripod	3	12
Bauchpresse mit angehobenen Beinen	4	10
Tanzende Krabbe	3	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

## Vorbeugendes Frontheben



### Ausgangsposition

- deine Füße sind schulterbreit voneinander entfernt
- winkle deine Beine leicht an, um die Gelenke zu schonen
- beuge deinen Körper nun in der Hüfte, bis dein Oberkörper mind. zu 45 Grad nach vorne geneigt ist
- die Arme hängen minimal gebeugt nach unten, die Handflächen zeigen zueinander
- dein Rücken ist gerade

### Richtige Ausführung

- hebe die Arme gleichzeitig kontrolliert nach vorne und leicht nach außen an, bis sie sich in einer Linie mit deinem Oberkörper befindet (Oberkörper formt dann ein Y aus)
- die leichte Beugung in deinen Ellenbogen und den geraden Rücken behältst du bei
- halte die Position für einen kurzen Augenblick, um die Übung etwas zu erschweren
- anschließend lässt du die Arme langsam zur Ausgangsposition sinken
- wiederhole die Ausführung mehrmals hintereinander für ein intensives **Schultertraining**

## 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  $\Delta$  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

## Einbeinige Kniebeuge



### Allgemeines und Besonderheiten

- diese intensive Bein- und Po-Übung verlangt von dir eine hohe Koordination und einen guten Gleichgewichtssinn ab

### Ausgangsposition

- stehe aufrecht auf einem Bein
- das andere Bein streckst du gerade nach vorne aus
- halte es nun so weit wie möglich oben
- deine Arme bringst du vor deinem Körper in die Waagerechte

### Richtige Ausführung

- beuge konzentriert dein Standbein und halte die Balance
- das andere Bein bleibt lang und über dem Boden schwebend
- lehne dich mit deinem Oberkörper etwas nach vorne, um das Gleichgewicht besser halten zu können
- dein Rücken bleibt dabei stets gerade
- versuche deine Fußsohle vollständig auf dem Boden zu lassen
- sinke nun soweit nach unten, bis dein Beinbizeps auf deiner Wade aufliegt
- danach bringst du dich über das Strecken deines Standbeines zurück in die Ausgangsposition
- wiederhole die Übung auch mit deinem anderen Bein

## Tripod



### Allgemeines und Besonderheiten

- mit dieser intensiven Übung werden deine Rumpf-, Arm- und Schultermuskulatur gestärkt
- außerdem wird dein Kreislaufsystem angekurbelt und deine Flexibilität und Stabilität verbessert
- die Ausführung sollte auf einem etwas weicherem Untergrund stattfinden, da die Handgelenke belastet werden
- außerdem wird etwas Zeit benötigt, um die gewöhnungsbedürftige Übung richtig zu erlernen bzw. zu üben
- Anfänger sollten mit einfachem und langsamen Armwechsel ohne Sprungbewegungen beginnen

### Ausgangsposition

- setze dich auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- positioniere eine Hand mit ausgestrecktem Arm etwas weiter hinter deinem Po auf dem Boden
- die Füße sind für eine bessere Stabilität etwa schulterbreit entfernt
- winkle deine Beine zu 45 Grad an

### Richtige Ausführung

- stütze dich mit dem Arm ab und hebe kontrolliert deine Hüfte
- beuge den abstützenden Arm etwas und senke deine Hüfte leicht
- mit der freien Hand versuchst du nun in einem weiten äußeren Bogen die auf dem Boden platzierte Hand zu berühren
- dabei dreht sich dein Oberkörper ein
- strecke deinen Arm und drücke dich jetzt explosionsartig ab, wobei sich deine Hüfte hebt
- drehe gleichzeitig deinen Oberkörper zur anderen Seite und lande auf der anderen Hand
- mit dem freien Arm kannst du Schwung holen
- lande weich, damit das Handgelenk nicht zu stark belastet wird
- führe die Bewegungsabläufe nun wieder in die andere Richtung aus

## Bauchpresse mit angehobenen Beinen



### Ausgangsposition

- mit dem Rücken legst du dich auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- deine Beine sind gestreckt
- halte deine Fingerspitzen an der Schläfe oder verschränke deine Arme vor der Brust

### Richtige Ausführung

- hebe deine Beine etwas an, sodass zwischen deinen Fersen und dem Boden ein kleiner Abstand ist
- halte die Beine an dieser Position, wenn du nun langsam deinen Oberkörper anhebst
- dein unterer Rücken hat dabei stets Bodenkontakt
- Kopf und Wirbelsäule bleiben immer in einer Linie
- versuche den Oberkörper so weit wie möglich zu heben
- halte dann die Endposition für einen kurzen Augenblick
- anschließend kehrst du langsam zur Ausgangsposition zurück und wiederholst den Übungsablauf ohne Unterbrechung

### **Tipp zum Training:**

- schwieriger wird das **Bauchtraining**, wenn du deine Arme hinter deinem Kopf ausstreckst

## Tanzende Krabbe



### Allgemeines und Besonderheiten

- mit dieser Ausdauer- und **Kraftübung** kannst du sehr gut deine Rumpfmuskulatur stärken
- durch die diagonalen Bewegungen werden auch die Muskeln entlang der Wirbelsäule gestärkt

### Ausgangsposition

- setze dich auf den Boden
- winkle deine Beine an und setze deine Füße ebenfalls mit ab
- deine Hände positionierst du mit gestreckten Armen jeweils senkrecht unter deinen Schultern
- die Finger zeigen in Richtung Füße
- deinen Po hebst du nun ein wenig an
- deine Unterschenkel sind jetzt ebenfalls senkrecht zum Boden

### Richtige Ausführung

- spanne deinen Po- und Bauchmuskeln an
- hebe jetzt den rechten Arm und das linke Bein, das du ausstreckst
- versuche mit der Hand den Fuß (oder Schienbein) zu berühren, ohne das Gleichgewicht zu verlieren
- kehre zur Ausgangsposition zurück
- jetzt hebst du den linken Arm und das rechte Bein an
- versuche wieder den Fuß zu berühren
- anschließend wieder zur Ausgangsposition zurückkehren
- die Hüfte bleibt stets oben
- mehrmals im Wechsel bei zügigem Tempo ausführen

### **Tipp zum Training:**

- schwieriger wird es mit Gewichtsmanschetten an den Fußgelenken