



Fitnessstraining

(Variante Nr. 1)

Ablauf Zirkeltraining: 10 Übungen, jede Übung 60sek durchführen, dann ohne Pause die nächste Übung, insgesamt 3 Durchgänge



Übung 1: Kniebeugen/Squats

- Stand ist hüftbreit
- Gesäß schiebt nach hinten während die Belastung auf die Fersen geht
- Knie bleiben außen und hinter den Fußspitzen
- Gerader, aufrechter Körper



Übung 2: Unterarmstütz/„Plank“

- Ellenbogen stützen unter den Schultern
- Ganzer Körper wird angespannt
- Blick bleibt auf der Matte, so dass die Halswirbelsäule in einer geraden Verlängerung der restlichen Wirbelsäule bleibt
- Steigerung: Beine können im Wechsel angehoben werden



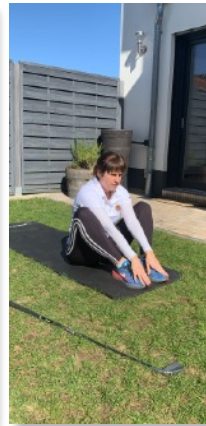
Übung 3: Rückenstrecker/„Superman“

- Liegen in Bauchlage (evtl kann ein Kissen unter den Bauch gelegt werden)
- Blick bleibt auf der Matte
- Bauch und Rumpf anspannen
- Arme und Beine leicht anheben und ca. 5 Sek. halten, kurz absetzen wiederholen.



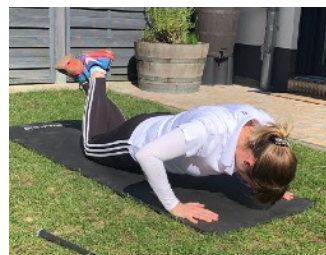
Übung 4: Seitstütz

- Ellenbogen stützt direkt unter der Schulter
- gesamter Körper angespannt!
- Blick nach vorne, damit die Halswirbelsäule gerade bleibt
- Hüfte gerade und wird angehoben
- Nach 30 sek andere Seite
- Steigerung: oberes Bein anheben oder 1 Min pro Seite
- Vereinfachung: Knie anwinkeln u. absetzen (Unterschenkel bleiben auf dem Boden)



Übung 5: Sit-Ups

- Rückenlage
- Beine aufgestellt
- Hände tippen den Boden über dem Kopf und dann zwischen den Füßen im Wechsel
- Vereinfachung: Arme werden am Oberschenkel nach oben geschoben so weit es geht.
- Steigerung: mit einem Ball oder Wasserflache (als Gewicht) in der Hand



Übung 6: Liegestütze

- Handgelenke unter der Schulter
- Ganzer Körper gerade wie ein Brett
- Ellenbogen so nah wie möglich am Körper

- Vereinfachung: auf den Knien



Übung 7: Beckenlift

- Rückenlage mit Beine im rechten Winkel aufgestellt und nur auf die Fersen gestützt
- Bauch und Po werden angespannt
- Becken wird auf und ab bewegt und (wenn es geht) zwischendurch nicht ganz abgelegt
- Steigerung: abwechselnd ein Knie mit nach oben heben



Übung 8: "Käfer"

- Rückenlage
- Diagonal Knie und Ellenbogen zusammenziehen
- anderes Bein dabei langstrecken und in der Luft halten
- Rücken bleibt auf der Unterlage



Übung 9: Liegestütz mit Knie vorziehen

- Liegestütz Position als Ausgangsstellung
- Knie abwechselnd nach vorne Ziehen
- Steigerung: Schnelles vorziehen, wie auf der Stelle rennen



Übung 10: Standwaage

- Standbein leicht gebeugt
- Körperspannung ganz wichtig!
- Bein, Oberkörper und Arme eine Linie
- 2. Variante: Arme neben dem Körper
- nach 30 Sek. Beinwechsel