

Fitnessübungen

Wiederholungen: 15

Sätze: 3

Zusammenstellung:

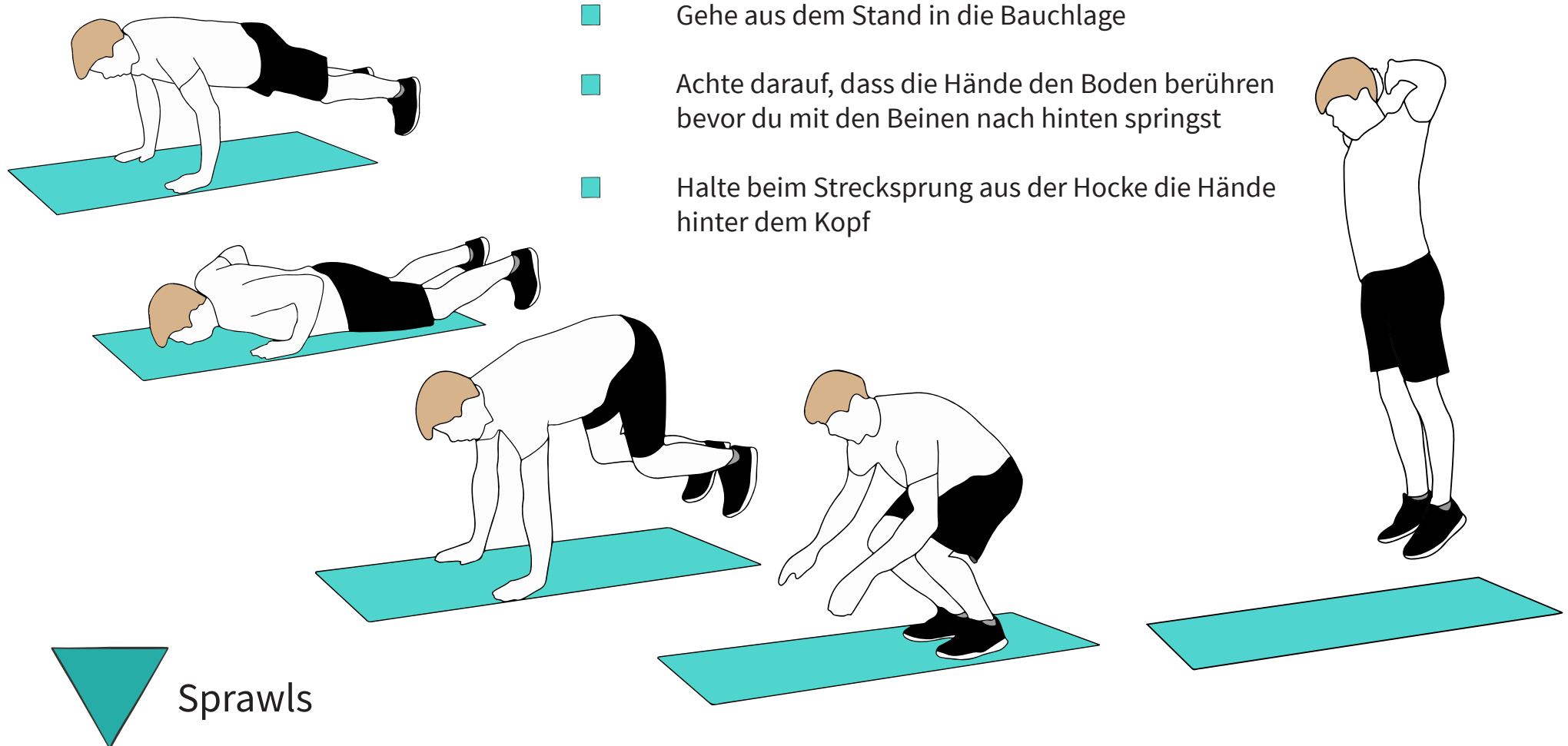
- 1 Übung aus dem Bereich Ganzkörper
- 1 Übung aus dem Bereich Arme
- 1 Übung aus dem Bereich Beine
- 2 Übungen aus dem Bereich Bauch

Pause zwischen den einzelnen Übungen: 15 Sekunden.

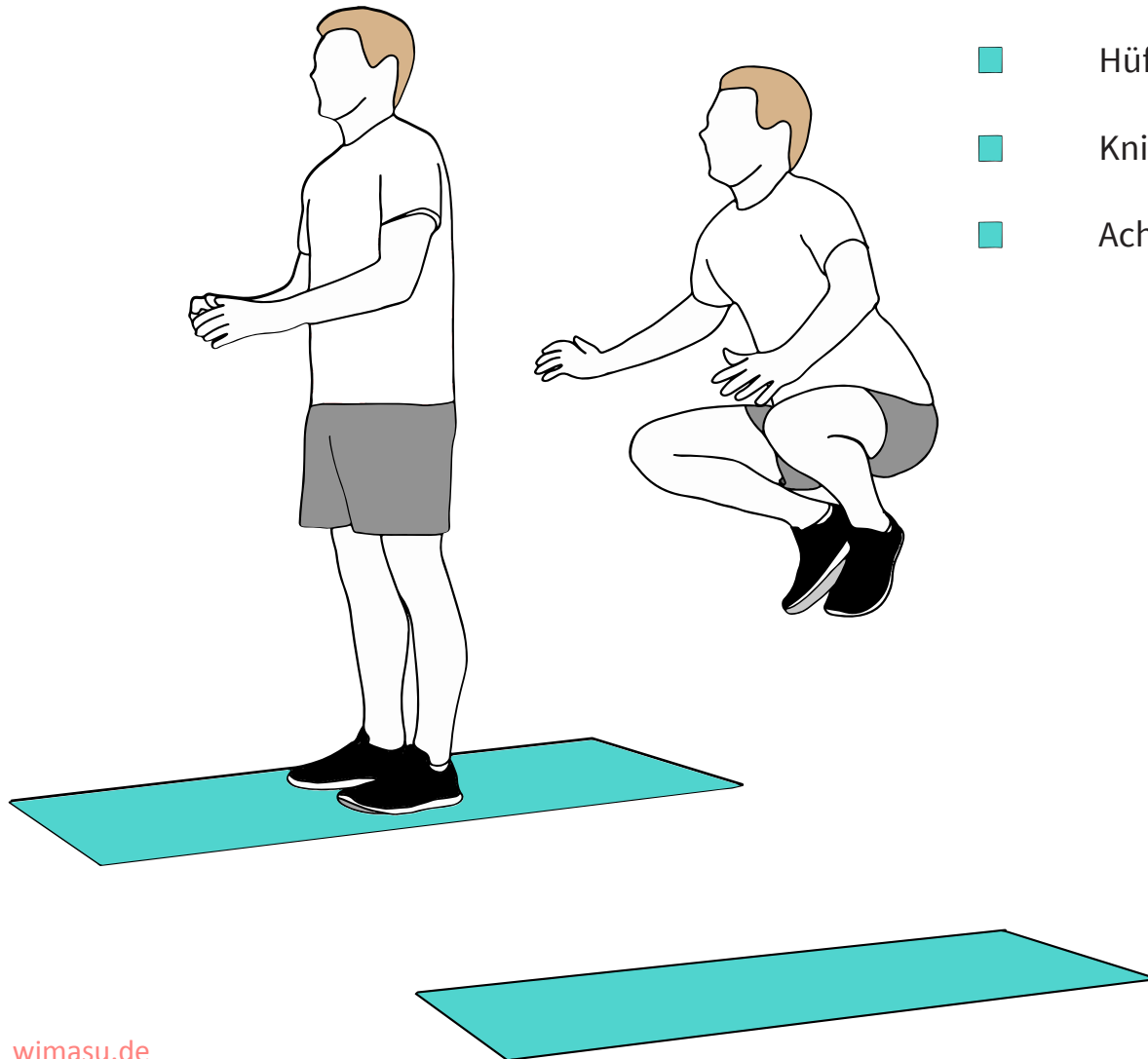
Pause nach einem Satz: 30 bis 45 Sekunden.

Ganzer Körper

BURPEES

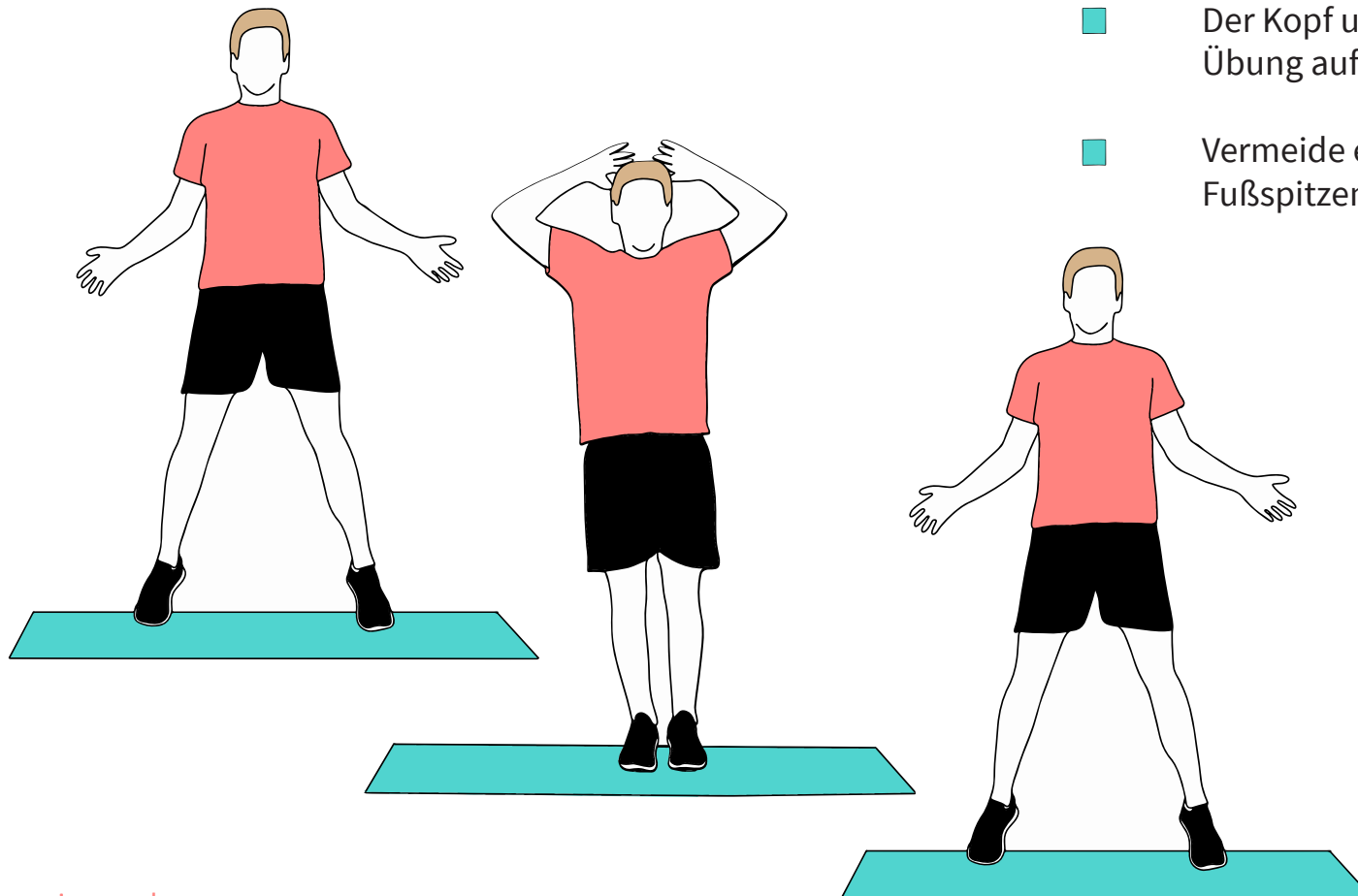


JUMPS



- Hüftbreit stehen
- Knie weit zum Oberkörper heranziehen
- Achte darauf, nicht mit X-Bein-Stellung zu landen

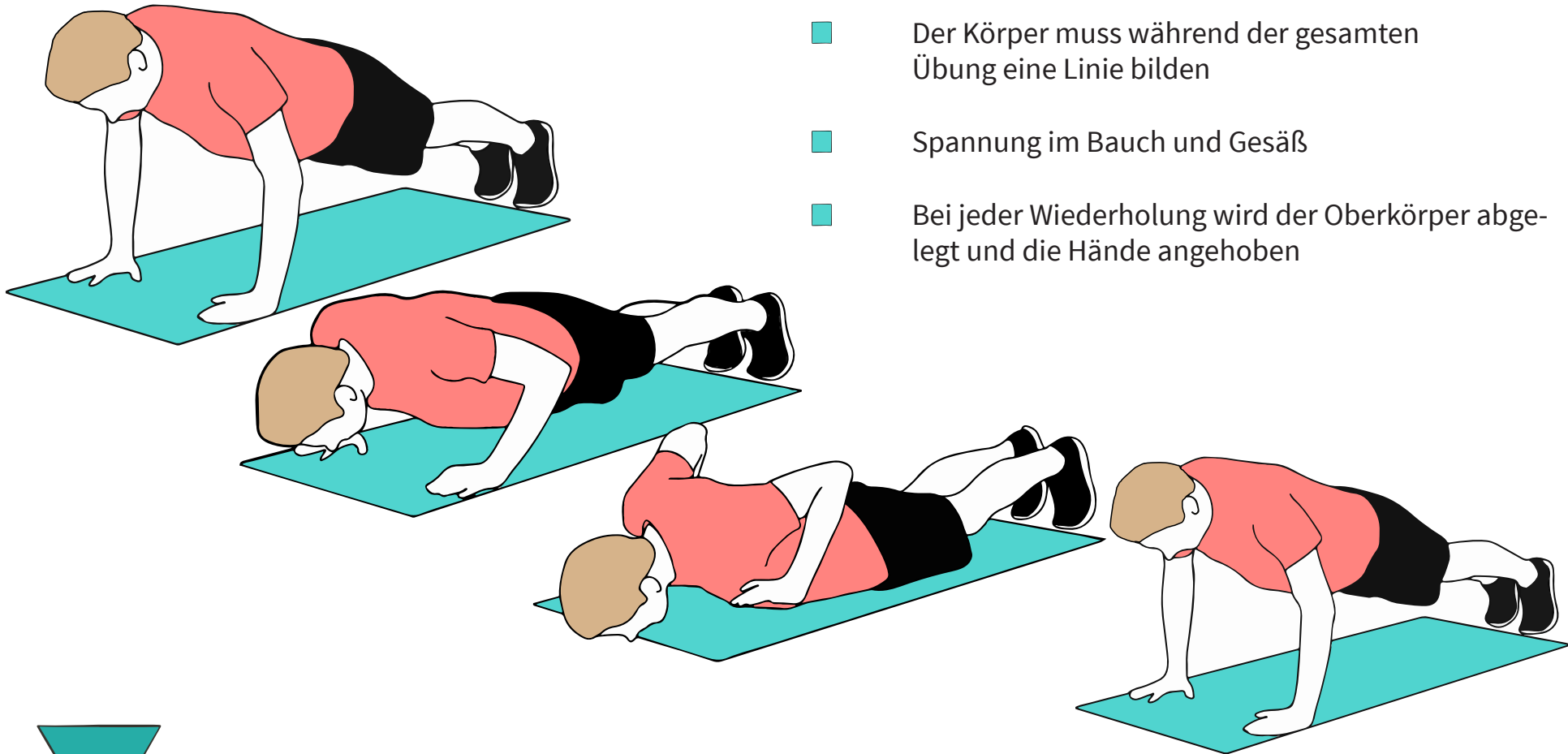
JUMPING JACKS



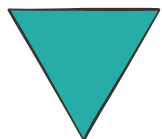
- Arm berühren sich hinter dem Kopf, während die Beine zusammengeführt werden
- Der Kopf und Oberkörper bleibt während der Übung aufrecht
- Vermeide eine X-Bein Stellung, indem du die Fußspitzen leicht nach außen drehst.

Arme

PUSH-UPS



- Der Körper muss während der gesamten Übung eine Linie bilden
- Spannung im Bauch und Gesäß
- Bei jeder Wiederholung wird der Oberkörper abgelegt und die Hände angehoben

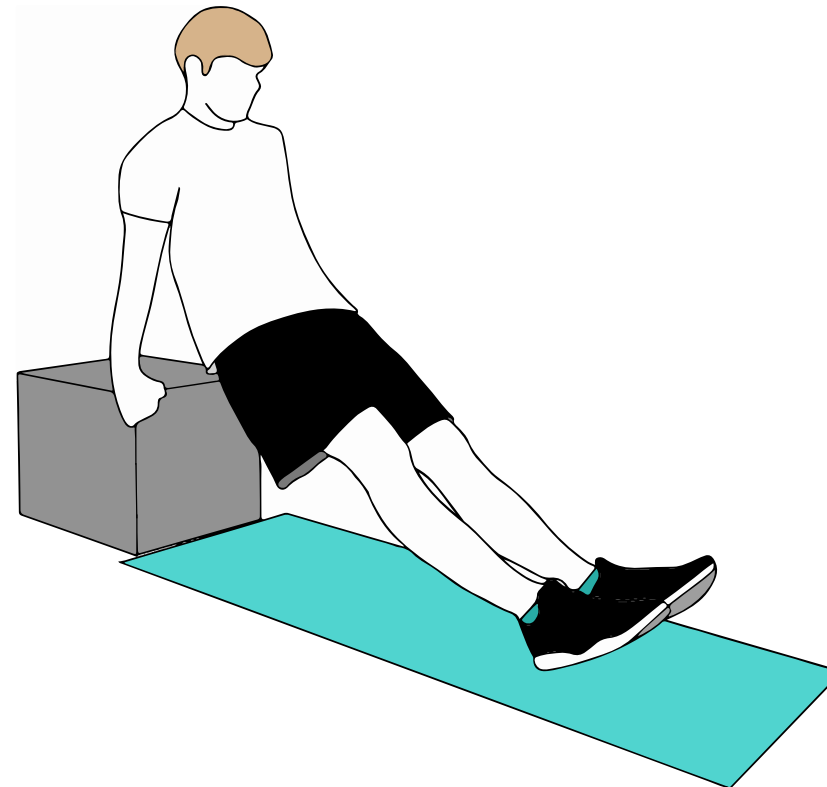
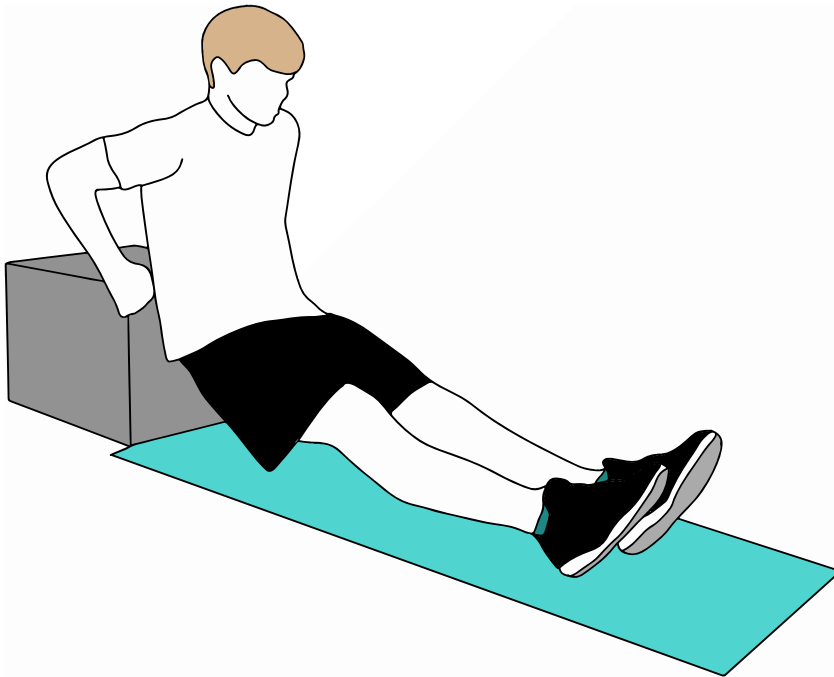


Knee Push-Ups

DIPS



■ Arme bleiben zu jeder Zeit leicht gebeugt

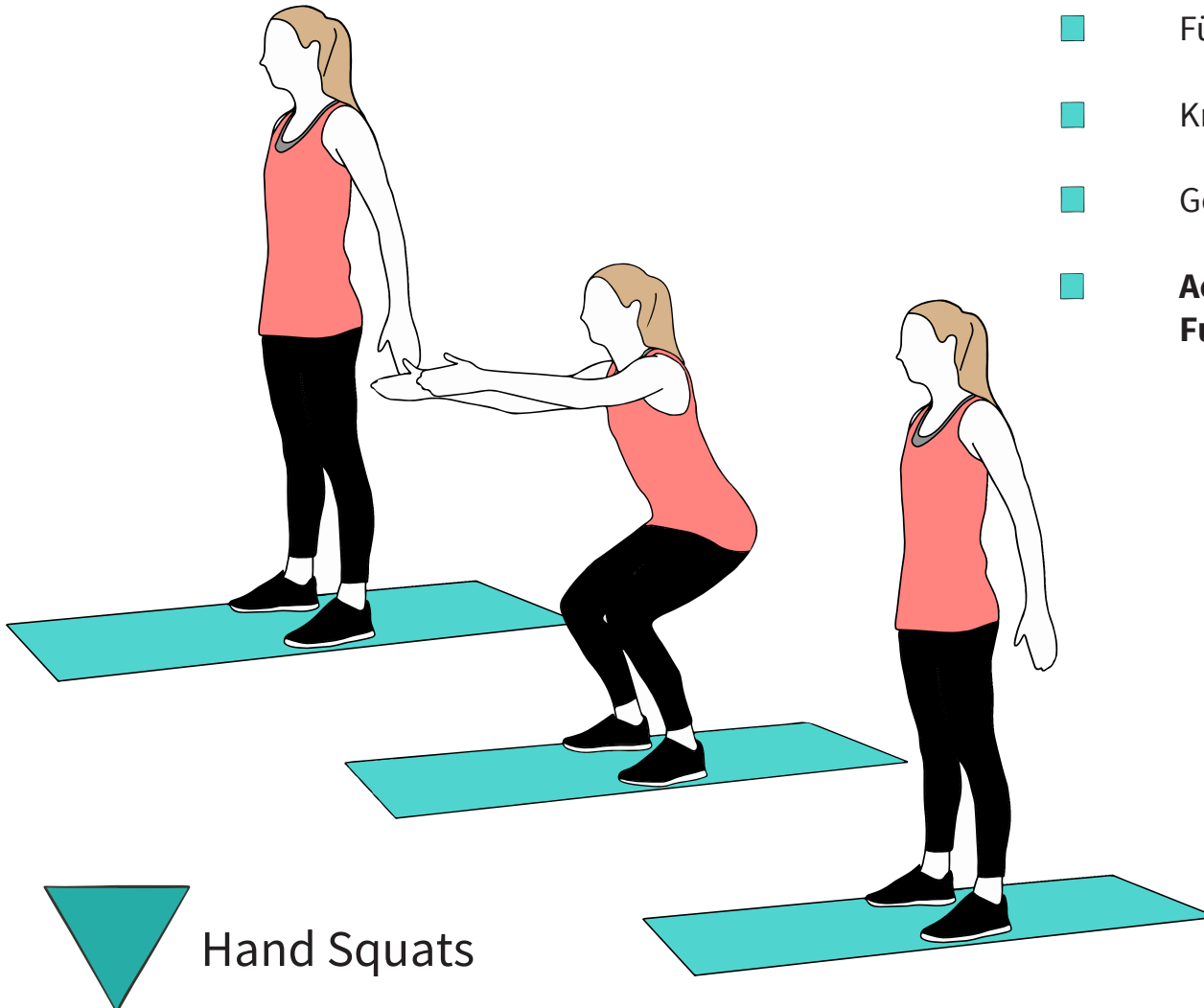


Material:

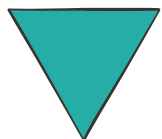
■ Kleiner Kasten oder eine Bank

Beine

SQUATS

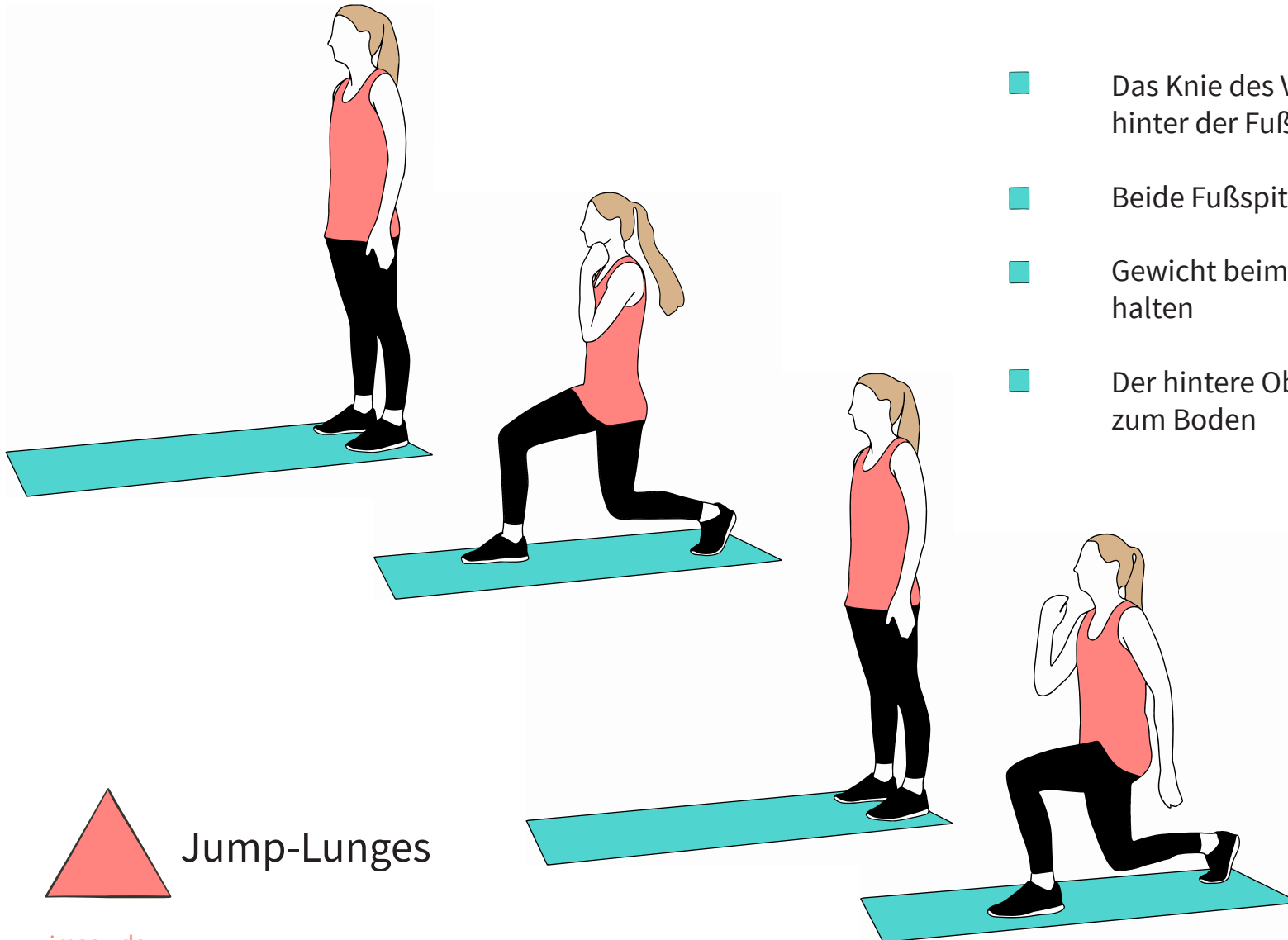


- Füße hüftbreit
- Knie ca. 90° beugen
- Gewicht auf dem ganzen Fuß
- **Achte darauf, dass deine Knie nie über die Fußspitzen hinauskommen**

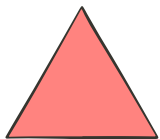


Hand Squats

LUNGES



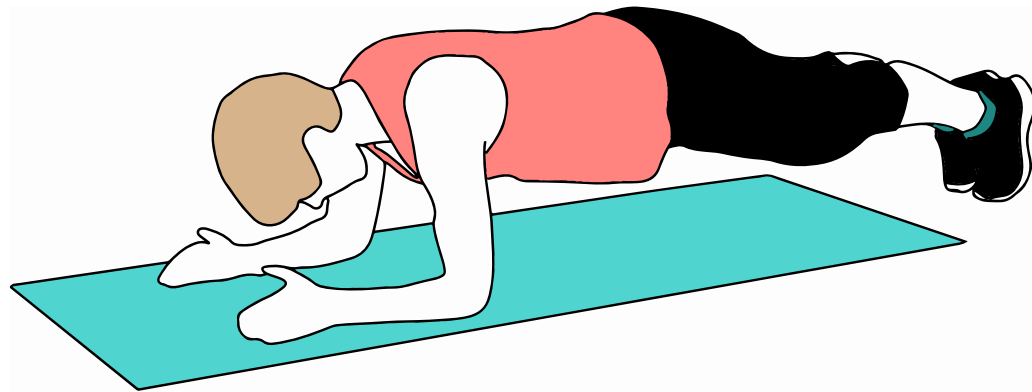
- Das Knie des Vorderbeins bleibt zu jeder Zeit hinter der Fußspitze
- Beide Fußspitzen zeigen gerade nach vorne
- Gewicht beim vorderen Fuß auf den Fersen halten
- Der hintere Oberschenkel zeigt senkrecht zum Boden



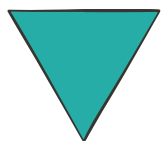
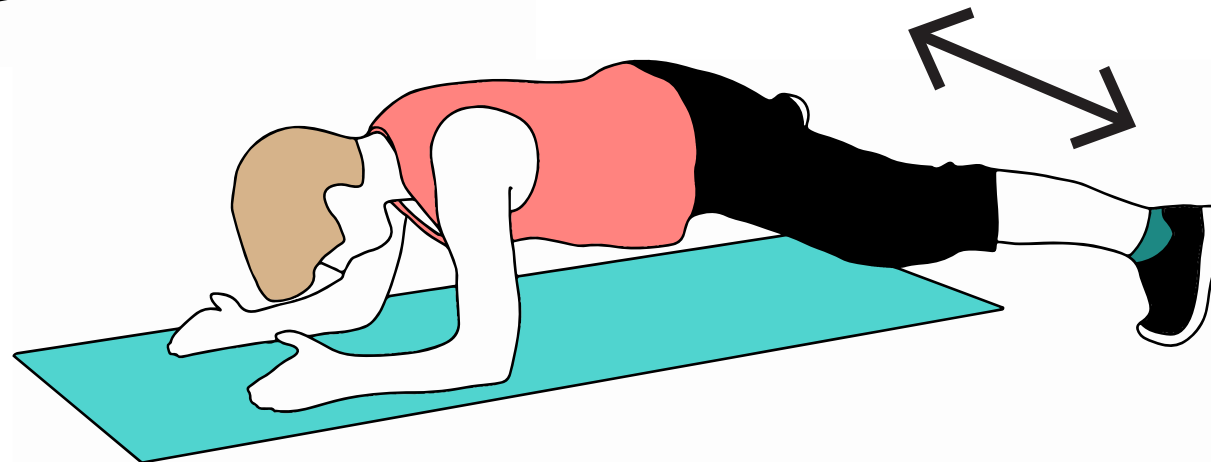
Jump-Lunges

Bauch

PLANK JACKS



- Angespannter Rumpf, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Abwechseln die Beine grätschen und schließen
- Achte darauf nicht ins Hohlkreuz zu fallen

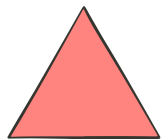
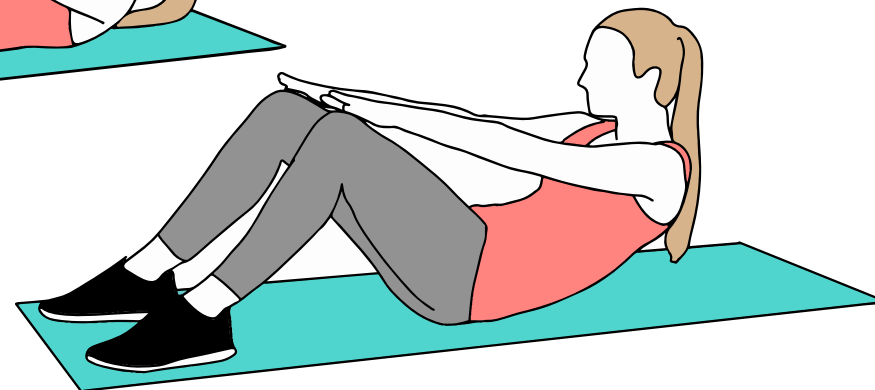
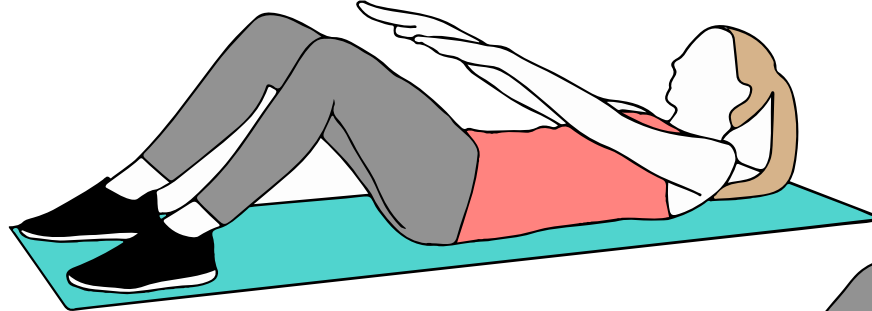
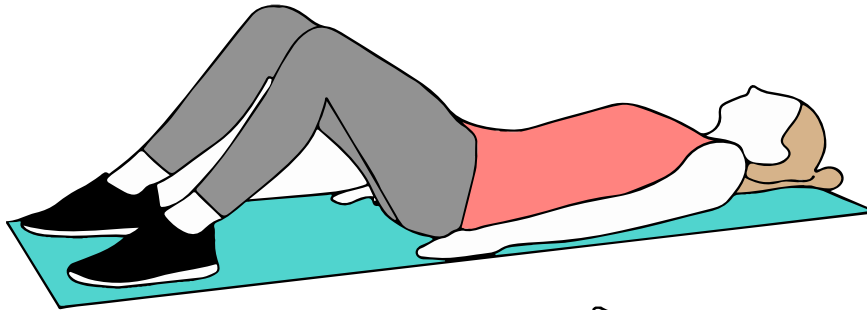


Plank

CRUNCHES

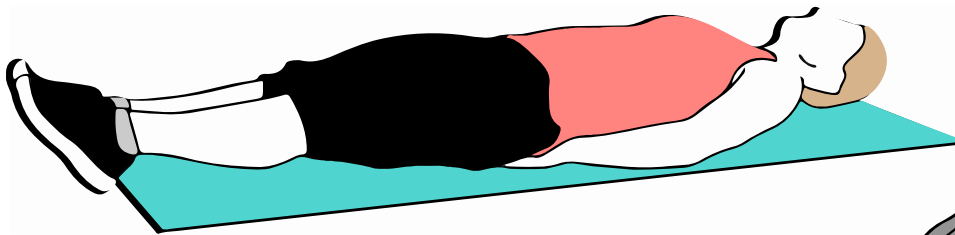


- Beine auf den Boden abstellen, Knie ca. 90°
- Hände berühren bei gestreckten Armen die Knie
- Achte darauf zu jeder Zeit die Spannung zu halten. Die Schultern bleiben dabei in der Luft

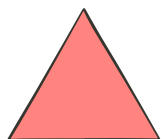
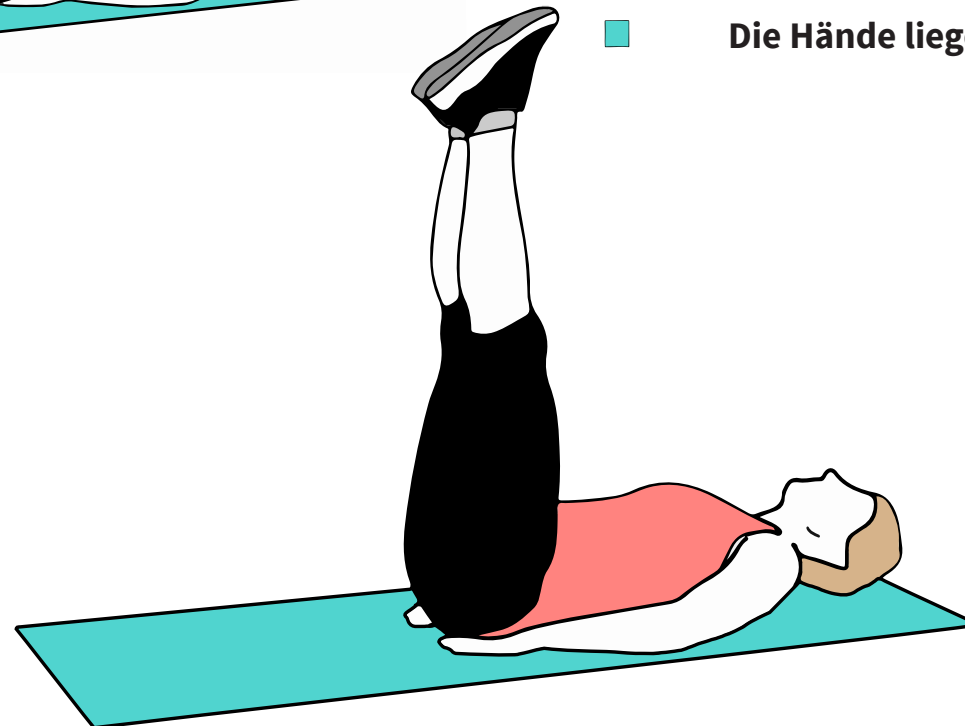


Sit-Ups

HAND LEG LEVER

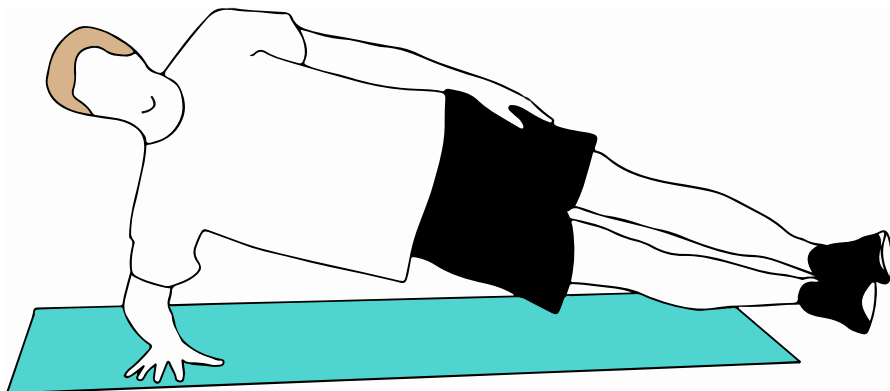


- Beide Beine gestreckt anheben
- Der Rücken bleibt komplett am Boden liegen
- Achte besonders darauf, dass die Lendenwirbelsäule immer den Boden berührt.
- **Die Hände liegen unter dem Gesäß**

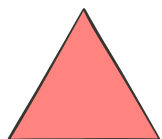
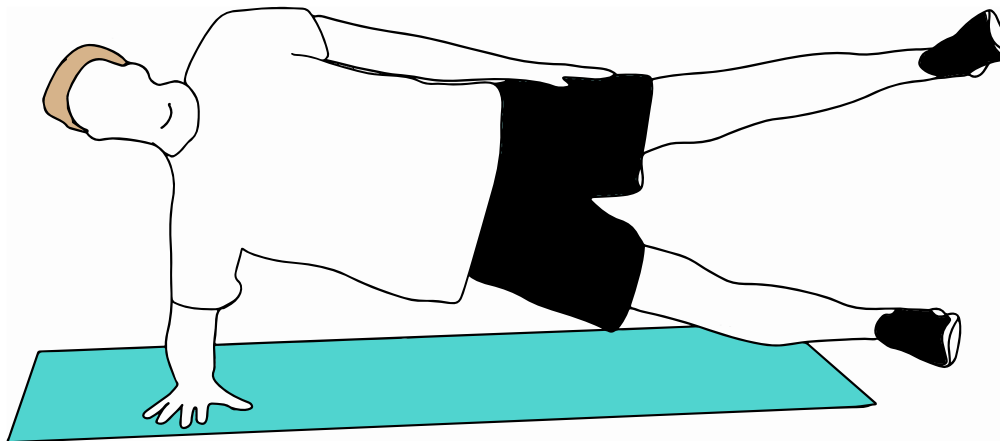


Leg Lever

SIDE PLANK (ELLENBOGEN)



- Angespannter Rumpf, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Das obere Bein anheben und wieder absenken
- Achte darauf deine Hüfte und Schultern senkrecht zum Boden zu halten.



Side Plank