

# Fitnessstraining



Ausdauer und Muskeln stärken

Fitnessübungen



Crunches



auf Rücken liegend, Beine im 90° Winkel abgestellt, Hände seitlich am Kopf. Der Oberkörper wird leicht gekrümmt angehoben und dabei wird ausgeatmet.



Crunches



Im Anschluss wieder einatmen und den Oberkörper senken. Um die Spannung aufrecht zu erhalten, den Schultergürtel nicht ablegen und die Übung wiederholen.



Bein Crunches



auf dem Rücken liegend, Hände werden seitlich am Kopf platziert. Der Kopf wird in Richtung Bauchnabel gezogen, gleichzeitig werden abwechselnd die Beine in Richtung Kopf bewegt.



Bein Crunches



Die Lendenwirbelsäule bleibt während der gesamten Durchführung am Boden



Cross Crunches



auf Rücken liegend, Beine angewinkelt abgestellt. Den Oberkörper heben, wobei im Wechsel der rechte Ellenbogen zum linken Knie und der linke Ellenbogen zum rechten Knie gezogen wird.



Cross Crunches



Die Ellenbogen bleiben in der Bewegung außen, wobei der Kopf in die jeweilige Richtung mitgeführt wird.



Toe Taps



Auf dem Rücken liegend, die Wirbelsäule bleibt am Boden fixiert, sodass kein Hohlkreuz entsteht. Die Beine werden im 90° Winkel angehoben.



Toe Taps



Anschließend werden die Fußspitzen im Wechsel zu Boden bewegt und wieder angehoben. Während der gesamten Bewegung bleibt die Spannung in der Rumpfmuskulatur erhalten, dabei wird gleichmäßig ein und ausgeatmet.



Mountain climber slow



Beide Hände schulterbreit abgestellt und Fußspitzen am Boden. Das Knie in Richtung Brust ziehen, anschließend wieder nach hinten führen und das Bein strecken, dabei den Fuß wieder abstellen.



Mountain climber slow



Die Bewegung wird nun mit dem anderen Bein ausgeführt, wobei ein Fuß immer Bodenkontakt behält. Der Bauch bleibt angespannt.



Plank Hold



auf Fußspitzen und Unterarmen halten, so dass der ganze Körper eine Linie bildet. Aus der Schulter hochgedrückt bleibt der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Der Bauch bleibt fest angespannt.



Crunches Left Right



Auf dem Rücken liegend, Beine angewinkelt seitlich abgelegt, Hände rechts und links außen am Kopf. Oberkörper zur Mitte heben und wieder senken, wobei die Spannung während der gesamten Bewegung gehalten wird.



Crunches Left Right



Dann die Beine zur anderen Seite ablegen und die Bewegung erneut durchführen.



Seitencrunch



Auf dem Rücken liegend, Beine angewinkelt abgestellt. Hände seitlich am Kopf, eine Hand lösen und außen am Knie diagonal vorbeiführen, dabei den Oberkörper in die Seite mitnehmen.



Seitencrunch



Nach dem Anheben des Oberkörpers in die Seite, nur so weit wieder zu Boden bewegen, dass der Schultergürtel nicht abgelegt wird. Anschließend wird die Bewegung mit der anderen Seite durchgeführt.



Oberkörperheber



Auf dem Rücken liegend, Beine angewinkelt oben halten, Hände seitlich am Kopf platzieren. Den Oberkörper anheben und dabei die Beine gleichzeitig strecken.



Oberkörperheber



Beim Senken die Knie beugen und den Oberkörper zurück in die Ausgangsposition bringen.



Stehzange



Füße parallel stehend, Hände sind seitlich am Kopf platziert, Rechter Ellenbogen und rechtes Knie bewegen sich aufeinander zu, wobei sich die Taille zusammenzieht.



Stehzange



Um die seitliche Bauchmuskulatur zu beanspruchen, das Knie beim Anheben so weit wie möglich zur Seite führen.



Thorsten Winkler  
Tel.: +49 2501 14 2270



**BASF**  
We create chemistry