



# Fitnessübungen



# Allgemeine Hinweise zu den Fitnessübungen

## Aufwärmen

- Vor dem Training 5-10 min. aufwärmen, um die Muskeln vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu minimieren

## Abkühlen

- Nach dem Training 5 min. abkühlen und dehnen, um die Regeneration zu fördern

## Regelmäßigkeit

- Für die besten Ergebnisse sollten die Übungen regelmäßig wiederholt werden



Weitere Fitnessübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Arme schwingen



Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Arme entgegengesetzt vor- und zurückschwingen. Die Beine können dabei leicht wippen.



← Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!

## Vorgebeugte Rotation



Hüftbreiter Stand, das Gesäß schiebt nach hinten, der Oberkörper kommt leicht nach vorne. Die Knie bleiben über den Füßen. Die Hände an die Schläfen legen.

## Vorgebeugte Rotation



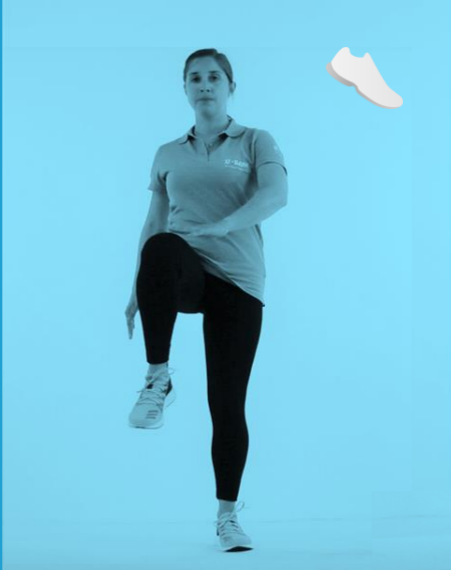
2

Der Oberkörper rotiert nach rechts und links.



← Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!

## Knieheben



Knie abwechselnd nach oben ziehen. Die diagonale Hand führt zum Knie.



← Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!



## Kniebeuge



Hüftbreiter, stabiler Stand. Die Arme sind neben dem Körper. Die Knie werden gebeugt. Dabei geht das Gesäß nach hinten und der Oberkörper und die Arme lang nach vorne.



← Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!

## Vierfüßlerstand



Vierfüßlerstand. Dabei sind die Hände unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Den rechten Arm und das linke Bein bzw. den linken Arm und das rechte Bein entgegengesetzt anheben.



← Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!

## Gartenarbeit



Kniestand. Abwechselnd einen Arm möglichst weit zur Seite und nach vorne bewegen. Einen möglichst großen Radius schaffen. Den Rücken dabei lang nach vorne strecken. Mit der anderen Hand abstützen.



← Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!

# Mountainclimber



Liegestützposition. Die Hände etwas weiter als Schulterbreit, die Füße hüftbreit aufstellen. Die Knie abwechselnd unter dem Körper heranziehen.



← Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!



# Planking



Unterarmstütz. Die Ellenbogen sind unter den Schultern, das Gesäß, der Oberkörper, die Beine und der Kopf sind in einer Linie. Die Knie bleiben am Boden, alternativ anheben. Bauchmitte stabil halten, der Blick geht zum Boden.



← Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!

## Bauchübung diagonal



Rücklage. Beide Beine anheben. Die Hände an die Schläfen legen. Entgegengesetzt den Ellenbogen zum Knie führen. Alternativ beide Füße auf dem Boden absetzen und nur das Knie, das zum Ellenbogen geht, anheben.



← Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!

# Schulterbrücke



Rücklage. Füße hüftbreit, möglichst dicht am Gesäß aufstellen. Das Becken wird langsam Richtung Decke hochbewegt und wieder abgesenkt. Arme aktiv mitbewegen.



← Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!

## Latzug



Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Arme in U-Haltung auf Schulterhöhe nach oben bringen. Die Ellenbogen so weit es geht nach hinten ziehen und die Schulterblätter zueinander bringen.



← Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!



## Abroller



Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Den Oberkörper beginnend am Kinn über die Brust- und Lendenwirbelsäule abrollen.

Für eine stärkere Dehnung in den Beinen die Knie strecken.