



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!

Seitliches Armheben



Hüftbreiter, stabiler Stand, der Oberkörper ist aufgerichtet. Die Arme seitlich neben dem Körper heben und absenken. Dabei zeigen die Handinnenflächen in die Bewegungsrichtung.



← Weitere Fitnessübungen mit
Videoanleitung findet ihr hier!

Latzzug



Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Der Oberkörper ist aufrecht. Die Arme parallel von oben nach unten ziehen.

Latzzug



2

Die Schulterblätter zueinander ziehen.



← Weitere Fitnessübungen mit
Videoanleitung findet ihr hier!

Beckenkreisen



Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Eine Hand auf den Bauch, die andere auf den Rücken legen und das Becken kreisen. Nach der Hälfte der Zeit wird die Richtung gewechselt.



← Weitere Fitnessübungen mit
Videoanleitung findet ihr hier!

Kajak fahren



Sitz. Füße hüftbreit aufstellen und den Oberkörper leicht nach hinten neigen. Die Arme sind vorgestreckt, die Daumen zeigen zueinander, die Arme rotieren mit dem Oberkörper nach links und rechts.



← Weitere Fitnessübungen mit
Videoanleitung findet ihr hier!

Seitstütz rechts



Seitstütz rechts. Dabei ist der Ellenbogen unter der Schulter und die Knie übereinander. Die Knie sind gebeugt, der Oberkörper ist in einer Linie mit den Oberschenkeln und der Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule.



← Weitere Fitnessübungen mit
Videoanleitung findet ihr hier!

Seitstütz links



Seitstütz links. Dabei ist der Ellenbogen unter der Schulter und die Knie übereinander. Die Knie sind gebeugt, der Oberkörper ist in einer Linie mit den Oberschenkeln und der Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule.



← Weitere Fitnessübungen mit
Videoanleitung findet ihr hier!

Schwimmer Bauchlage



In Bauchlage die Arme und Beine lang strecken. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick Richtung Boden. Hebe gleichzeitig deinen rechten Arm und dein linkes Bein an. Senke den Arm und das Bein wieder ab und hebe die andere Seite an. Führe die Bewegungen schnell und kontrolliert im Wechsel durch.



← Weitere Fitnessübungen mit
Videoanleitung findet ihr hier!

Toe Tap



Rückenlage. Die Fersen hüftbreit aufstellen.

Toe Tap



Ein Fuß tapt abwechselnd nach hinten. Der andere Fuß bleibt am Boden.



← Weitere Fitnessübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Schulterbrücke



Rücklage. Füße hüftbreit, möglichst dicht beim Gesäß aufstellen und die Arme neben dem Körper ablegen. Das Becken wird langsam Richtung Decke hochbewegt und wieder abgesenkt.



← Weitere Fitnessübungen mit
Videoanleitung findet ihr hier!

Beckenmobilisation



Rücklage. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt, die Hände liegen auf dem Brustkorb. Das Becken nach oben und nach unten kippen, sodass die Lendenwirbelsäule die Matte verlässt und wieder auf die Matte gedrückt wird.



← Weitere Fitnessübungen mit
Videoanleitung findet ihr hier!

Käferübung



Rücklage. Die Beine zum Körper heranziehen, die Hände fassen an die Schienbeine. Mit Hilfe der Hände die Beine kreisen. Alternativ kann der Kopf zu den Knien herangezogen und die Position gehalten werden.



← Weitere Fitnessübungen mit
Videoanleitung findet ihr hier!

Einseitige Streckung



Rücklage. Die Arme und Beine lang ausstrecken. Der rechte Arm und das rechte Bein werden lang nach hinten gestreckt und in dieser Position gehalten. Nach der Hälfte der Zeit wird die Seite gewechselt.



← Weitere Fitnessübungen mit
Videoanleitung findet ihr hier!