



# 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

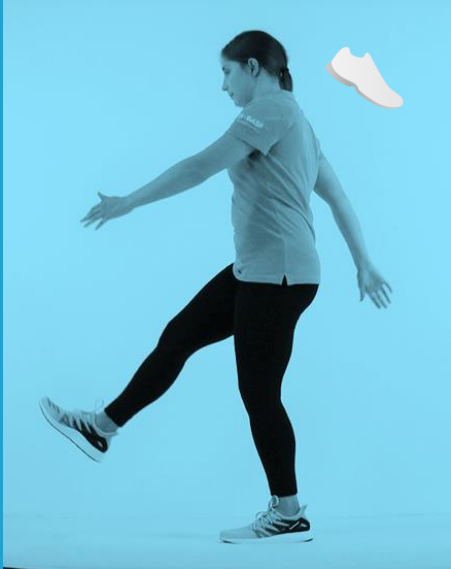


Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Arme entgegengesetzt vor- und zurückschwingen. Die Beine können dabei leicht wippen.



← Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!

## Beinpendel

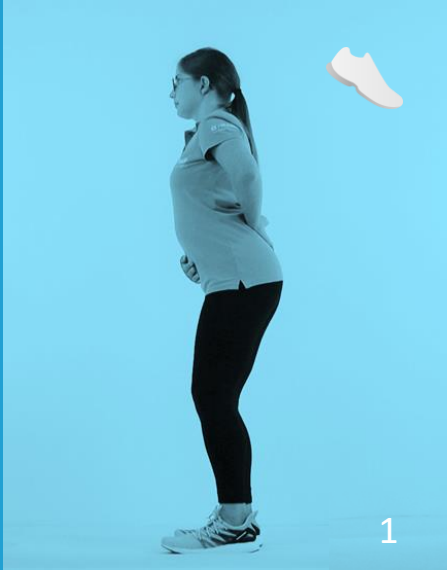


Hüftbreiter, stabiler Stand. Ein Bein vor und zurück pendeln, dabei das Standbein leicht beugen. Die Arme können entgegengesetzt mitpendeln. Nach der Hälfte der Zeit wird die Seite gewechselt.



Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!

# Beckenkippen



Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Die Hände vorne an den Bauch und hinten an das Iliosakralgelenk legen, um die Beckenkipfung bewusster wahrzunehmen.

## Beckenkippen



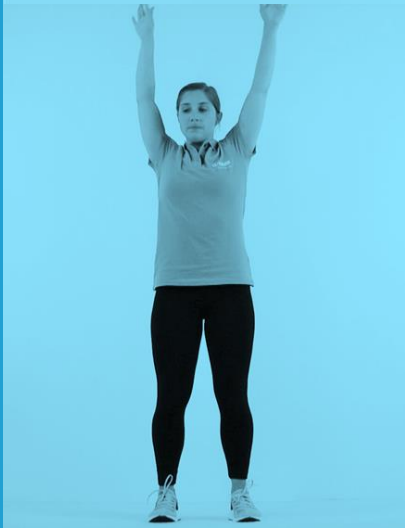
Das Becken wird nach vorne und hinten gekippt.



← Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!



## Gegengesetztes Armkreisen

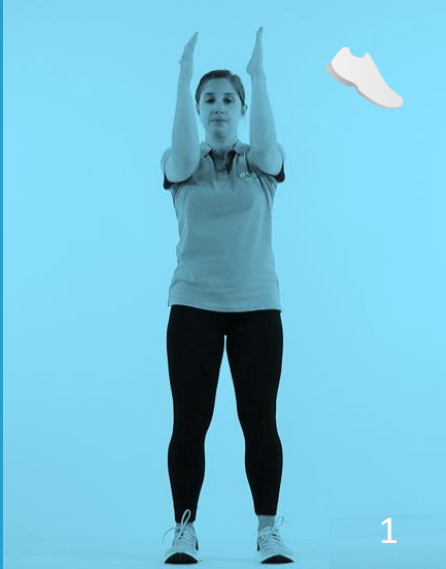


Hüftbreiter, stabiler Stand, Knie leicht beugen. Beide Arme werden zur Decke gestreckt. Ein Arm kreist nach vorne und der andere Arm nach hinten. Nach der Hälfte der Zeit wird die Richtung gewechselt.



Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!

## Butterfly Reverse



Hüftbreiter, stabiler Stand, Knie leicht beugen. Die Arme in U-Haltung nach vorne bringen.

## Butterfly Reverse



Arme nach hinten bewegen. Dabei die Schulterblätter zueinander ziehen.



Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!

## Vorgebeugte Rotation

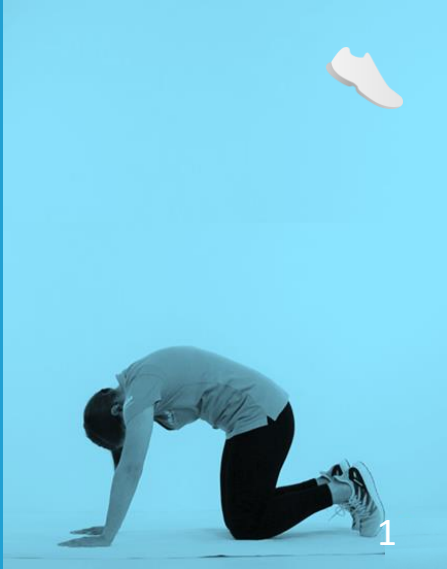


Hüftbreiter, stabiler Stand, Knie leicht beugen. Den Oberkörper nach vorne neigen und die Hände auf den Oberschenkeln abstützen. Abwechselnd rotiert ein Arm über die Seite nach oben. Dabei folgt der Blick der Hand.



Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!

## Katze-Kuh



Vierfüßlerstand. Dabei sind die Hände unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Der Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule. Die Wirbelsäule rund machen.

## Katze-Kuh



Anschließend die Wirbelsäule nach unten bewegen und in eine Hohlkreuzposition bringen.



← Weitere Fitnessübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!



# Oberkörperstreckung



Vierfüßlerstand. Arme so weit es geht nach vorne strecken und das Gesäß geht Richtung Füße. Der Oberkörper wird lang gestreckt.



Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!

# Schulterdehnung



Vierfüßlerstand. Der rechte Arm wandert links zwischen der Hand und dem Bein hindurch, sodass die Schulter und der Kopf abgelegt werden können. Nach der Hälfte der Zeit wird die Seite gewechselt.



Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!

## Seitendehnung



Rücklage. Die Arme über den Kopf und die Beine aufstellen. Die Beine auf eine Seite kippen, der Blick geht zur gegengesetzten Seite. Die Position wird gehalten. Nach der Hälfte der Zeit wird die Seite gewechselt.



Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!

# Langsitz



Sitzposition. Die Beine werden lang nach vorne gestreckt und die Hände wandern zu den Füßen. Die Position wird gehalten.



Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!