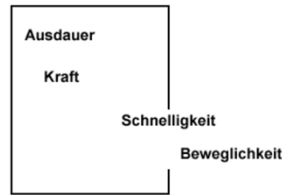


Stell dir dein eigenes Fitnessworkout zusammen!

→ Was ist Fitness?

Fitness beschreibt einen Zustand, der die körperliche Leistungsfähigkeit bzw. die Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten umfasst.

Konditionelle Fähigkeiten



Koordinative Fähigkeiten

- kinästhetische Differenzierungsfähigkeit
- Koppelungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit

→ Grundsätze für dein Fitnessstraining

Viele Übungen funktionieren ganz ohne Hilfsmittel bzw. nur mit deinem eigenen Körper/dem eigenen Körpergewicht. Die richtige Ausführung ist dabei sehr wichtig!

Generell:

- *Achte auf deinen Körper. Anstrengung und Wohlbefinden gehören zusammen.*
- *Wenn du krank bist (Husten, Schnupfen etc.) musst du eine Trainingspause einlegen.*

Zu den Übungen und der optimalen Belastung:

- *Die Übungen müssen exakt ausgeführt werden, um Fehlbelastungen zu vermeiden.*
- *Übungen, die man nicht wiederholen kann, sind nicht geeignet.*
- *Atmen beim Üben – immer beim schweren Teil der Bewegung (Belastungsphase) ausatmen.*
- *Anfangs sollte man die Übungen nur 20-30 Sekunden durchführen oder max. 10 -14 Wiederholungen*
- *Am besten man macht das Workout 2-3mal die Woche*
- *Zwischen den Workouts auch mal Joggen gehen oder Radfahren, um etwas für die Ausdauer zu machen (zum Thema Ausdauer findest du nächste Woche Informationen*

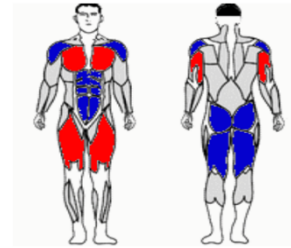
Kraftübungen im Überblick:

 Burpees	 Wallsit	 Dips	 Squats (Kniebeuge)	 Push-ups(Liegestütz)
 Crunch (gerade)	 High Jumps	 "Superman"	 Step-ups	 Plank (Unterarmstütz)
 Jumping Jacks	 Crunch (seitlich) rechts - links	 Lunge	 Wall-Push-up	 Skippings

Kraftübungen mit Beschreibung und beanspruchten Muskelgruppen:

Burpees

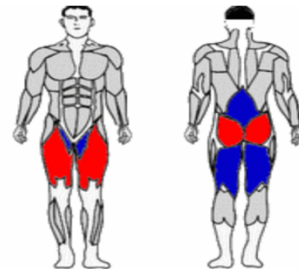
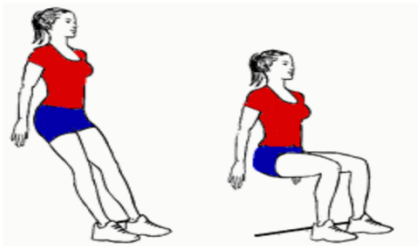
Aus dem Stand in die Hocke, dann in den Liegestütz.
Ganz abliegen. Zurück in die Hocke und mit voller Körperstreckung
nach oben springen.



Wallsit

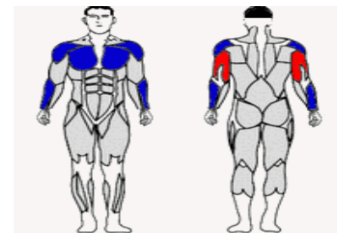
An die Wand lehnen.
Füße hüftbreit.

Waden und Oberschenkel bilden einen 90-Grad-Winkel.
- Halten -



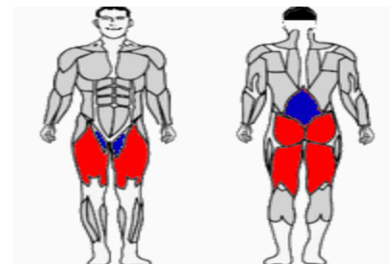
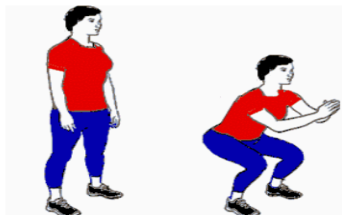
Dips

Beugen und Strecken der Arme.
(Gesäß nicht aufsetzen)



Squats (Kniebeuge)

Gerader Rücken. Ganzer Fuss auf dem Boden.
Knie zeigen in die Richtung der Zehen.

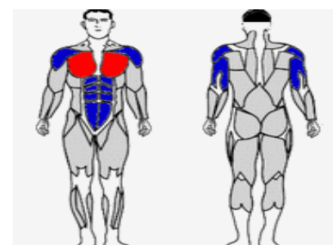


Push-ups (Liegestütz)

Beuge langsam deine Arme.
Der Körper bleibt dabei in einer Linie (Körperspannung -
kein Hohlkreuz).
Drücke dich anschließend wieder nach oben.

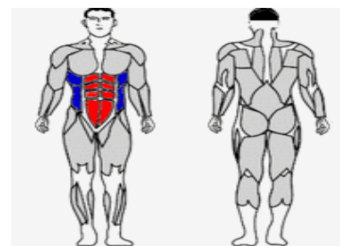
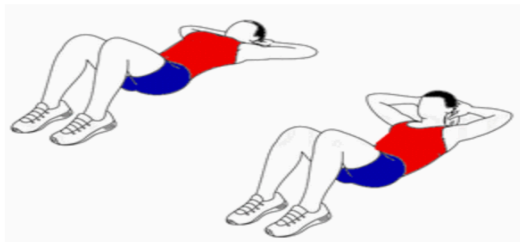


Alternativ: Knie-Liegestütz



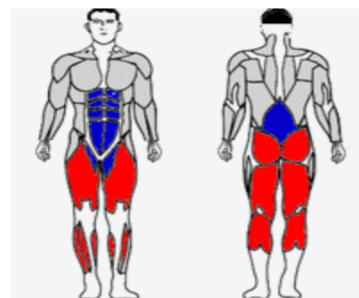
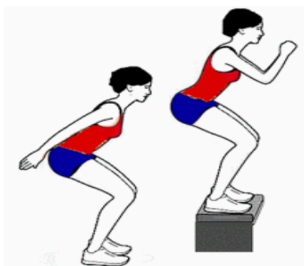
Crunch - gerade

Rücken stabil auf dem Boden - Hände neben dem Kopf.
Rolle deinen oberen Rücken ein wenig ein - Brust in Richtung Knie.
Schultern heben dabei nur wenig vom Boden ab.



High Jumps

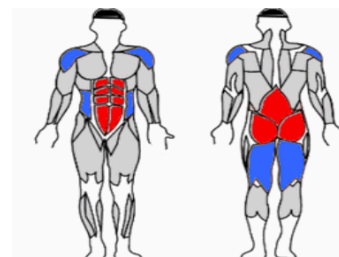
Springe auf den Kasten, deine Arme bewegen sich nach oben - mit gebeugten Knien landen.
Springe zurück in die Ausgangsposition.



Superman

"Vierfüßlerstand"
mit Arm- und Beinheben abwechselnd

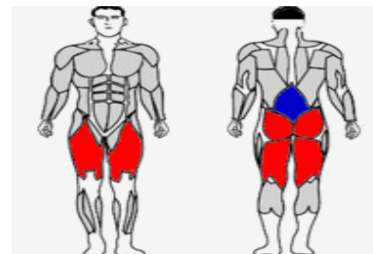
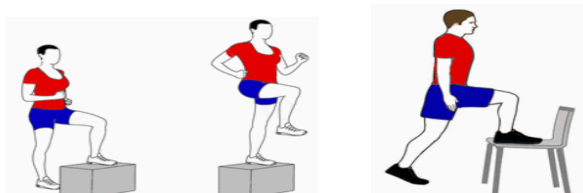
jeweils ca. 1-2 Sec. halten



Step ups

Drücke dich mit einem Bein nach oben.
Der Körper bleibt dabei gerade.

Abwechselnd rechts - links

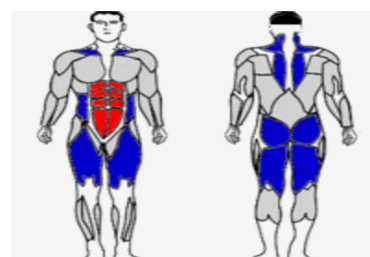


Plank

Spanne den Bauch und Gesäß an und hebe deine Hüfte.

Körper von Kopf bis zu den Füßen in einer Linie.

Halten

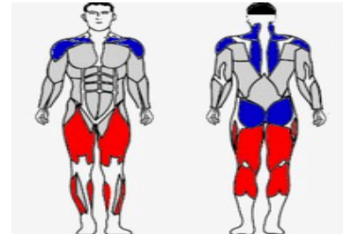
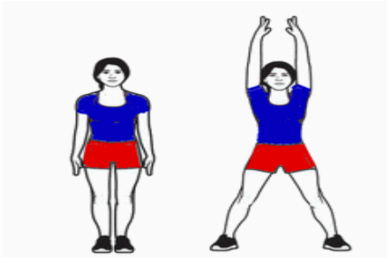


Jumping Jacks

Springe locker vom Boden ab.
Beine mehr als schulterbreit auseinander.

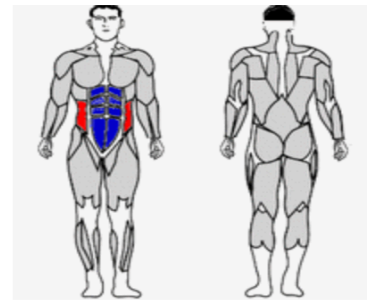
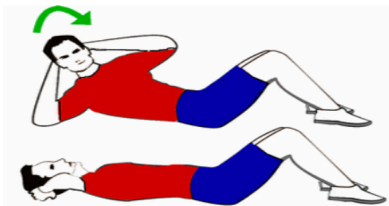
Bewege während des Springens deine Arme schnell über den Kopf und zurück (Handflächen zeigen zueinander).

Lande schulterbreit auf den Fußballen.



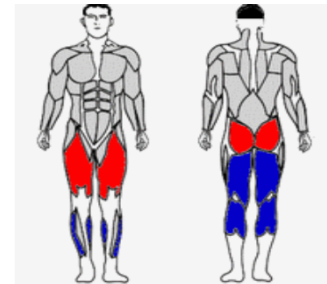
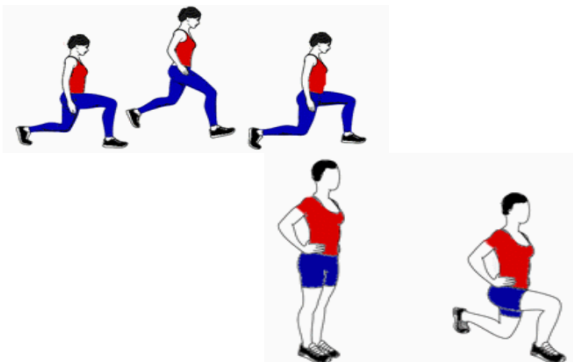
Crunch seitlich

Rücken auf dem Boden - Hände neben dem Kopf.
Rolle deinen oberen Rücken ein wenig ein -
Drehe Kopf und Oberkörper abwechselnd nach rechts und links.
Schultern heben dabei nur wenig vom Boden ab.



Lunge (Ausfallschritt)

Großer Ausfallschritt
Aufrechter Oberkörper rechter Winkel bei den Knien im Ausfallschritt.
(abwechselnd rechts - links)



Wall Push-up

Armlänge Abstand von der Wand.

Beuge beide Arme, bis der Kopf fast die Wand berührt.
Oberkörper nach vorne - Fersen heben sich leicht - Rücken gerade

Drücke dich anschließend wieder von der Wand weg.

