

ERGÄNZUNG

Nicht vergessen!
Vorher aufwärmen und hinterher dehnen.

Benötigt wird: Fitness-Band, Gymnastikball und -Matte, Balance-Pad und Fitness-Hanteln

BASIS

BEINE/GESÄß

- aufrechter, hüftbreiter Stand, dann Ausfallschritt mit vorderem Fuß auf das Balance-Pad
- wechselweise absenken und strecken der Beine, ohne mit dem hinteren Knie den Boden zu berühren
- das vordere Knie darf beim Beugen nicht zur Seite wegkippen oder über die Fußspitze neigen



AUSFALLSCHRITT
Wo wirkt's?
Beine, Gesäß
3 x 10 Wdh. je Seite

BAUCH

- auf dem Gymnastikball sitzend zurück rollen, bis der Rücken auf dem Ball aufliegt (Schulterblatt bis Lendenwirbelsäule), Füße mit ganzer Sohle aufstellen, die Beine bilden einen rechten Winkel
- Hände an den Hinterkopf (schwerer) oder vor der Brust kreuzen (leichter), Wirbelsäule strecken, Körper anspannen, Schulterpartie leicht vom Ball abheben, 5-10 Sekunden halten



BAUCHPRESSE
Wo wirkt's?
Bauch gerade
3 x 10 Wdh.

RÜCKEN/ SCHULTERN

- beide Knie auf das Balance-Pad, Hände sind unter den Schultern positioniert
- Strecken des rechten Beines und des linken Armes (Daumen zeigt zur Decke, Nacken ist lang gestreckt mit Blick zur Matte), bis Bein, Rücken und Arm eine gerade Linie bilden
- Position 3 Sekunden halten und wieder absenken
- Profis können die Fitness-Hantel als zusätzliches Gewicht in die Hand nehmen



VIERFÜßLER
Wo wirkt's?
Rücken, Gesäß, Schultern
3 x 10-15 Wdh. je Seite

ARME/BRUST

- Bauchlage, Hände etwas mehr als schulterbreit auf Schulterhöhe aufsetzen
- mit den Armen hochstemmen, bis die Ellbogen fast gestreckt sind, dabei Ellbogen leicht nach außen neigen, dann langsam absenken, ohne den Boden zu berühren
- Rumpf und Beine bilden während der gesamten Übung eine gerade Linie
- als leichtere Variante können die Knie auf dem Boden abgelegt werden



LIEGESTÜTZ
Wo wirkt's?
Oberarme, Brust
3 x 8-12 Wdh.

GANZKÖRPER

- Bauchlage, dabei Unterarme auf dem Balance-Pad ablegen, Knie auf den Boden, Blick Richtung Matte
- Knie und Hüfte anheben, bis sich der komplette Körper in einer Linie befindet, Rumpf und Gesäß sind angespannt, der Bauchnabel ist eingezogen
- Position halten



UNTERARMSTÜTZ
30-90 Sek. halten
(langsam steigern)

- aufrechter Stand mit beiden Füßen auf dem Balance-Pad
- mit gestrecktem Körper Fersen anheben und absenken, ohne die Ferse ganz abzusetzen
- Profis können die Übung auf einem Bein ausführen und nach jedem Durchgang wechseln



FERSENHEBER
Wo wirkt's?
Waden
3 x 15 Wdh.

- Rückenlage, Band um beide Füße legen, Beine angewinkelt anheben
- abwechselnd ein Bein strecken und das andere zeitgleich anziehen, so dass das Fitness-Band unter Spannung steht



BEINZUG
Wo wirkt's?
Oberschenkel
3 x 10-15 Wdh. je Seite

- Rückenlage
- Beine gestreckt anheben, bis sie einen rechten Winkel mit der Matte bilden, in dieser Position das Gesäß kurz leicht anheben, anschließend die Beine langsam wieder Richtung Boden senken, ohne diese abzulegen
- alle Bewegungen langsam und kontrolliert nur aus der Bauchkraft heraus durchführen, nicht mit Schwung



KERZE
Wo wirkt's?
Bauch gerade
3 x 10 Wdh.

- Bauchlage auf dem Gymnastikball, Hände und Fußspitzen auf dem Boden, Blick Richtung Matte
- Körper anspannen, linken Arm und rechtes Bein vom Boden abheben und strecken bis Arm, Rücken und Bein eine Linie bilden
- Position 3 Sekunden halten und wieder absenken



INSTABILER 4-FÜßLER
Wo wirkt's?
Rücken, Schulter
3 x 5-10 Wdh. je Seite

- auf dem Gymnastikball sitzend zurück rollen, bis der Rücken auf dem Ball aufliegt (Schulterblatt bis Lendenwirbelsäule), Füße mit ganzer Sohle aufstellen, die Beine bilden einen rechten Winkel
- beide Arme mit Gewichten nach oben ausstrecken, dann langsam seitlich auf Schulterhöhe absenken, Ellbogen leicht gebeugt
- Position 3 Sekunden halten



SCHMETTERLING
Wo wirkt's?
Brust, Oberer Rücken
3 x 10 Wdh.

- Unterarmstütz auf dem Balance-Pad
- abwechselnd die Knie über die Außenseite Richtung Oberkörper ziehen und wieder zurück



SPIDERMAN
3 x 5-10 Wdh. je Seite

- aufrechter, hüftbreiter Stand mit Band um beide Fußgelenke, Spannung aufbauen
- durchgestrecktes Trainingsbein langsam nach außen und wieder zurück führen
- Fuß nicht am Boden aufsetzen, Band bleibt unter Spannung



SEITHEBEN
Wo wirkt's?
Oberschenkel-Außenseite
3 x 10-15 Wdh. je Seite

- Rückenlage mit Aufstellen der angewinkelten Beine auf dem Gymnastikball
- Ball wegschieben, bis die Beine gestreckt sind und nur noch die Unterschenkel aufliegen, der Körper bildet eine gerade Linie
- Beine wieder beugen und damit den Ball heran ziehen, Position einige Sekunden halten und Beine wieder strecken
- Hüfte bleibt während der Übung oben, Bauch und Gesäß angespannt



PO-LIFT
Wo wirkt's?
Gesäß, Oberschenkel
3 x 5-10 Wdh.

- Schulterbreiter Stand, das Band unter dem Fuß fixieren und die Enden in beide Hände nehmen
- aus gebeugter Position, mit gestreckten Armen, den Rumpf aufrichten und maximal zur Seite drehen, die Arme dabei nach oben strecken
- die Hüfte bleibt gerade, die Drehung kommt aus der Taille



DIAGONAL-ZUG
Wo wirkt's?
Bauch schräg
3 x 10 Wdh. je Seite

- Beine hüftbreit, kleiner Ausfallschritt mit Band unter dem vorderen Fuß, Arme seitlich angewinkelt auf Schulterhöhe, dabei Band-Enden unter ausreichender Spannung um die Hände wickeln
- Arme langsam senken, das Fitness-Band bleibt unter Spannung



SEITHEBEN ARME
Wo wirkt's?
Schultern
3 x 10 Wdh.

- hüftbreiter und aufrechter Stand, Knie leicht gebeugt, Bauch und Rücken sind angespannt
- Gewicht langsam durch Beugen und Strecken des Unterarms anheben (dabei Oberarm zusätzlich kurz anspannen) und wieder senken
- Oberarme bleiben eng am Oberkörper und angespannt
- für mehr Widerstand das Fitness-Band zusätzlich um die Hantel wickeln.



BISZEPS CURLS
Wo wirkt's?
Vorderer Oberarm
3 x 15 Wdh.

- Unterarmstütz mit den Unterarmen auf dem Gymnastikball
- abwechselnd rechtes/ linkes Bein zur Brust ziehen und wieder zurück, dabei die durch den Ball entstehende Instabilität ausgleichen
- der Rücken bleibt gerade, die komplette Rumpfmuskulatur ist angespannt
- als stabilere Version kann die Übung ohne Ball in der Liegestützposition durchgeführt werden



BERGSTEIGER
3 x 5-10 Wdh. je Seite

- Fixieren des Bandes an einer stabilen Stelle
- aufrechter, hüftbreiter Stand mit Band um das innenliegende Trainingsbein, Spannung aufbauen
- durchgestrecktes Trainingsbein langsam vor dem anderen Bein kreuzen und wieder zurück führen
- Fuß nicht am Boden aufsetzen, Band bleibt unter Spannung



SEITKREUZEN
Wo wirkt's?
Oberschenkel-Innenseite
3 x 10-15 Wdh. je Seite

- schulterbreiter Stand auf dem Band, Band unter Spannung mit angewinkelten Armen bis zur Schulter ziehen
- tief in die Hocke gehen und gleichzeitig die Arme mit dem Band nach oben strecken
- Knie dürfen beim Beugen nicht zur Seite wegkippen oder über die Fußspitzen neigen



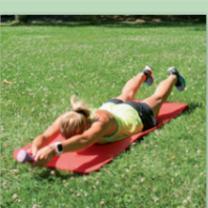
KNIEBEUGE
Wo wirkt's?
Beine, Gesäß, Schulter
3 x 10 Wdh.

- im Sitzen, Beine leicht anwinkeln, der gestreckte Rücken ist leicht nach hinten geneigt, Gewicht mit beiden Händen umfassen
- Rumpfmuskulatur anspannen, Bauch anspannen, Beine anheben (Schwebesitz)
- Gewicht mit Drehung des Rumpfs abwechselnd zur rechten und linken Seite führen, ohne das Gewicht dabei auf dem Boden abzulegen



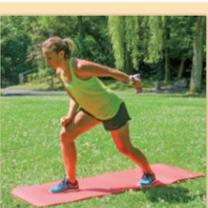
RUSSISCHE DREHUNG
Wo wirkt's?
Bauch schräg
3 x 10 Wdh. je Seite

- Bauchlage, Beine und Kopf leicht anheben, Blick zur Matte
- Gewicht mit gestreckten Armen um den Körper herum reichen
- Richtungswechsel nach jedem Satz
- Achtung: kein Hohlkreuz und den Nacken nicht überstrecken



BRUMMKREISEL
Wo wirkt's?
Schultern, oberer Rücken
3 x 15 Wdh.

- Ausfallschritt, vorderes Bein ist gebeugt, Oberkörper nach vorne geneigt, Trainingsarm (gleiche Seite wie hinteres Bein) ist angewinkelt
- Arm mit Gewicht langsam und kontrolliert nach hinten strecken, kurz halten und wieder zurück (alternativ zur Hantel kann auch das Fitness-Band eingesetzt werden)



TRIZEPS KICKBACKS
Wo wirkt's?
Hinterer Oberarm
3 x 15 Wdh. je Seite

