



# 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!

## Locker laufen



Locker auf der Stelle laufen, dabei die Arme rechts und links mitnehmen.



← 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 Beckenkippen bewusster wahrzunehmen.

## Beckenkippen



Das Becken wird nach vorne und hinten gekippt.



← Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!

## Rotation



Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Beide Arme lang nach vorne strecken und abwechselnd einen Arm zur Seite rotieren.

## Rotation



Der Blick folgt dem Arm.



← 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!

# Wasserkiste



Etwas weiterer Stand. Möglichst tief in die Knie gehen und den Oberkörper so weit über das Objekt beugen, dass es möglichst körpernah angehoben werden kann. Dabei die Arme erst lang lassen, dann ran ziehen.

## Wasserkiste



Aus den Beinen aufrichten. Das Objekt weiterhin dicht am Körper halten. Beim absetzen möglichst tief in die Knie gehen.



← Weitere Fitnessübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Vierfüßlerstand



Vierfüßlerstand. Dabei sind die Hände unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Nacheinander werden die Arme und Beine angehoben.

## Vierfüßlerstand



Um die Handgelenke zu entlasten kann die Übung auch in einem Fauststand durchgeführt werden.



← Weitere Fitnessübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Seitliches Absteigen



Rückenlage. Beide Füße sind aufgestellt. Ein Bein wird in 90° Position nach oben gebracht und immer wieder zur Seite geneigt.

## Seitliches Absteigen



Nach der Hälfte der Zeit wird das Bein gewechselt.



← Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!

## Einbeiniges Radfahren



Rücklage. Beide Füße sind aufgestellt. Ein Bein nach oben heben und kreisende Bewegungen machen, wie beim Fahrradfahren. Nach der Hälfte der Zeit wird das Bein gewechselt.



← Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!

# Schulterbrücke

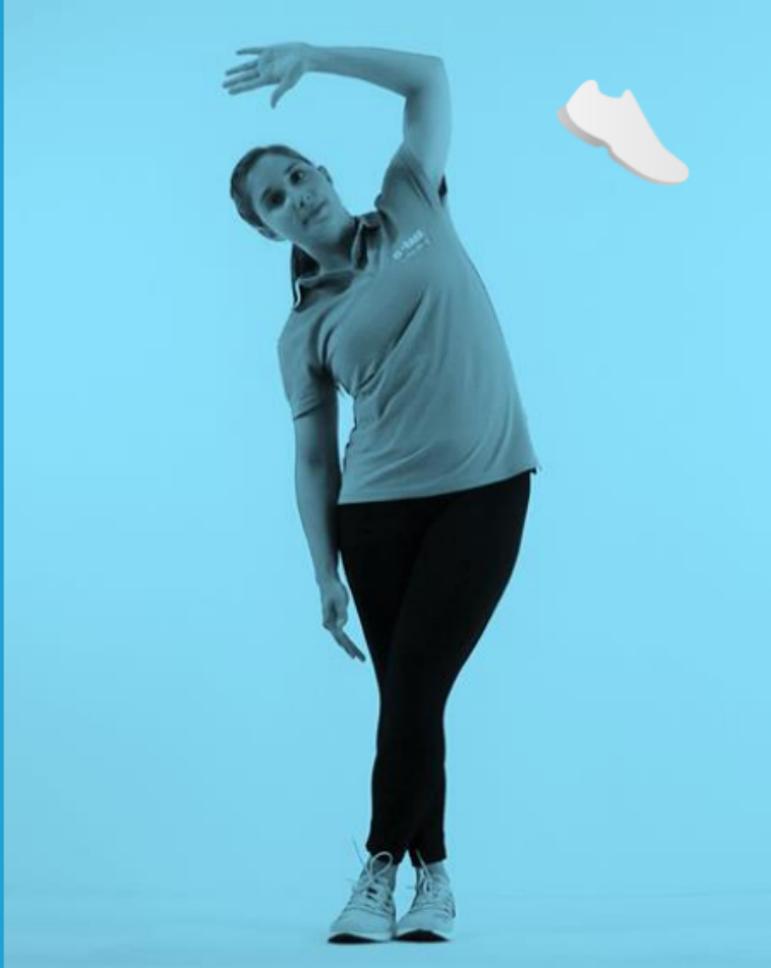


Rücklage. Füße hüftbreit, möglichst dicht beim Gesäß aufstellen und die Arme neben dem Körper ablegen. Das Becken wird langsam Richtung Decke hochbewegt und wieder abgesenkt.



← Weitere Fitnessübungen mit  
Videoanleitung findet ihr hier!

## Halbmond



Das linke Bein vor das rechte überkreuzen. Den linken Arm zur rechten Seite neigen. Spüre eine Dehnung auf der linken Seite. Seitenwechsel. Das rechte Bein überkreuzt das linke, der rechte Arm wird geneigt.



← 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!