



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

Schulterkreisen



Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Der Oberkörper ist aufrecht. Die Schultern kreisen nach hinten. Anschließend Seitenwechseln, die Schultern kreisen nun nach vorne.



Butterfly



Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Der Oberkörper ist aufrecht. Arme auf Schulterhöhe in U-Haltung bringen.

Butterfly



2

Ellenbogen und Handgelenk wiederholt vor dem Körper zueinander führen.

Latzzug



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

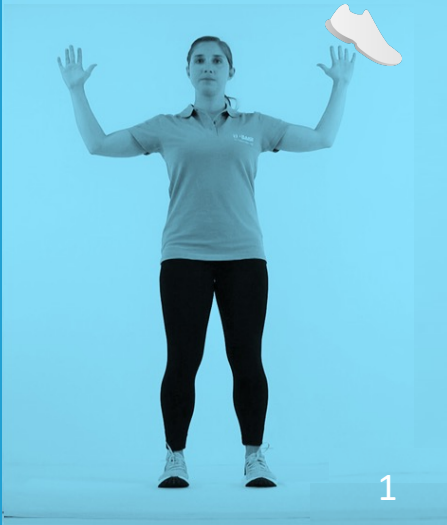
Latzzug



2

Die Schulterblätter zueinander ziehen.

Winkekatze



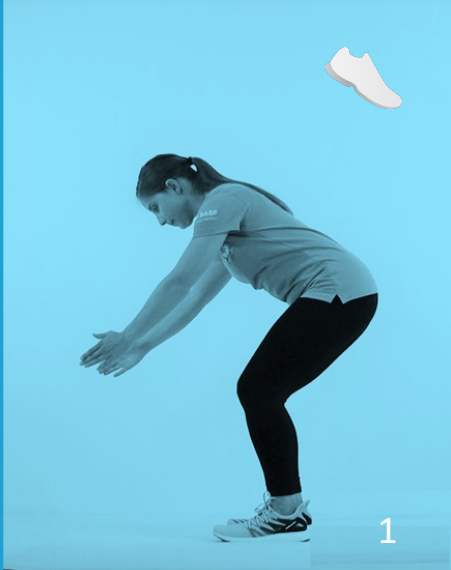
Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Die Arme in U-Haltung bringen.

Winkekatze



Arme parallel zum Schultergelenk hoch und runterbewegen. Die Arme bleiben in U-Haltung.

Rudern vorgebeugt



Hüftbreiter Stand. Das Gesäß schiebt nach hinten, den Oberkörper leicht nach vorne neigen. Die Knie bleiben über den Füßen.

Rudern vorgebeugt



Die Arme eng am Körper nach hinten und die Schulterblätter zueinander ziehen. Der Kopf bleibt in Verlängerung zu der Wirbelsäule. Der Blick geht schräg nach unten.

Swimming Arms



Hüftbreiter Stand. Das Gesäß schiebt nach hinten, den Oberkörper leicht nach vorne neigen. Die Knie bleiben über den Füßen. Der Kopf ist in Verlängerung zu der Wirbelsäule und die Arme machen leichte Hackbewegungen.



Kirschen pflücken



Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Die Arme werden Richtung Decke gestreckt, ähnlich der Bewegung beim Pflücken von Kirschen. Die Arme greifen mal höher und mal tiefer und wandern von links nach rechts.



Planking



Unterarmstütz. Die Ellenbogen sind unter den Schultern, das Gesäß, der Oberkörper, die Beine und der Kopf sind in einer Linie. Die Knie bleiben am Boden, alternativ anheben. Bauchmitte stabil halten, der Blick geht zum Boden.



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.



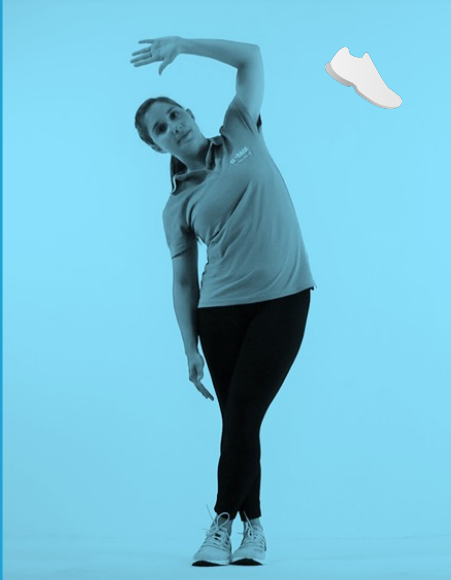
Auslockern



Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Den Oberkörper nach vorne neigen und die Arme ausschütteln. Den Oberkörper leicht von rechts nach links bewegen.



Halbmond



Das linke Bein vor dem rechten 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 nach links geneigt.

