



## **FITNESS & GESUNDHEITSSPORT**

### **STUNDENBILD – GANZKÖRPERTRAINING MIT STEPPER**

Hier ist ein Ganzkörpertraining mit Stepper, welches du in etwa einer Kursstunde mit 45 min absolvieren kannst. Jede Übung sollte etwa 2-3 Sätze mit 15-20 Wiederholungen umfassen. Warm-Up und Cool-Down nicht vergessen.

#### **Toe Taps**

Vor dem Stepper stehen, abwechselnd mit den Fußspitzen schnell auf die Kante tippen – auch mit schneller Frequenz möglich.

#### **Lateral Step-Overs / Seitliches Übersteigen**

Seitlich zum Stepper stehen, der innere Fuß steigt zuerst seitlich auf die Plattform, dann folgt der andere.

#### **Crossover Step-Ups**

Seitlich zum Stepper stehen, der äußere Fuß steigt seitlich auf die Plattform – Knie bewusst stabil halten.

#### **Reverse Lunges**

Ein Fuß bleibt auf dem Stepper, der andere steigt nach hinten in den Ausfallschritt.

#### **Side Lunges (seitlicher Ausfallschritt auf den Stepper)**

Mit Abstand seitlichen neben den Stepper stehen. Seitlichen Ausfallschritt mit einem Bein auf dem Stepper ausführen, Beinwechsel nach jedem Satz.

#### **Jump Squats**

Vor dem Stepper stehen, Kniebeuge, dann kleiner Sprung auf den Stepper. Absteigen statt herunterspringen.

#### **Calf Raises / Wadenheben**

Ballen auf der Stepperkante, Fersen langsam anheben und absenken.

#### **Erhöhte enge Schiefe Liegestütze**

Hände seitlich am längs gestellten Stepper platzieren, Körper in Linie halten, Ellenbogen eng beugen und Liegestütz ausführen.

#### **Erhöhte Plank (Unterarme oder Hände) – Variation mit Antirotation**

Hände oder Unterarme auf den Stepper legen. Körper in Spannung/Länge halten.

#### **Mountain Climbers**

Hände auf den Stepper, Körper stabil. Abwechselnd die Knie Richtung Brust ziehen.



## **FITNESS & GESUNDHEITSSPORT**

### **Side Plank**

Eine Hand auf den Stepper, Beine am Boden. Geringere Belastung als normaler Seitstütz.

### **Elevated Feet Plank als Challenge**

Beide Füße auf dem Stepper, Unterarme am Boden.

### **Seitlage – Adduktorenlift (unteres Bein)**

Seitlage, oberes Bein angewinkelt auf dem Step. Unteres Bein gestreckt am Boden anheben und absenken.

### **Elevated Glute Bridges**

Rückenlage, Füße auf den Stepper, Becken nach oben anheben.

### **Reverse Crunch**

Rückenlage, Beine anziehen, Becken kontrolliert anheben. Unterstützung oder Erschwerung durch schräg aufgebauten Stepper.

### **V Sit up**

Sitzposition auf den Stepper, Hände an der Seite des Steppers, Oberkörper leicht nach hinten geneigt. Beine anziehen und strecken im Wechsel, dabei den Oberkörper stabil halten.

### **Dead Bug**

Rückenlage auf und mit Händen an Stepper, Beine in 90° abwechselnd lang absenken und anheben, LWS fest auf den Stepper drücken.

### **Schwimmer**

Bauchlage längs auf den Stepper, Arme gestreckt nach vorne, Beine lang am Boden. Brustschwimmbewegung oder Kraulbewegung (mit Beinen).

### **Superman Hold**

Bauchlage längs auf dem Stepper, Arme gestreckt nach vorne, Beine lang. Arme und Beine gleichzeitig leicht anheben und Position halten.