



FITNESS & GESUNDHEITSSPORT

STUNDENBILD – GANZKÖRPERTRAINING MIT EIGENEM KÖRPERGEWICHT

Hier ist ein Ganzkörpertraining mit eigenem Körpergewicht, 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.

Kniebeuge eng

- Stelle dich hüftbreit hin
- Beuge die Knie und schiebe die Hüfte nach hinten, halte den Oberkörper aufrecht.
- Drücke dich kontrolliert wieder nach oben.

Kreuzheben (mit eigenem Körpergewicht)

- Stelle dich hüftbreit hin, Knie leicht gebeugt.
- Schiebe die Hüfte nach hinten und neige den Oberkörper nach vorne, Rücken bleibt gerade.
- Spanne Gesäß und Rücken an und richte dich wieder auf.

Lateralbewegung Oberkörper stehend (seitliche Rumpfbewegung)

- Stelle dich aufrecht hin, Füße schulterbreit.
- Bewege den Oberkörper kontrolliert zur Seite, ohne nach vorne oder hinten zu kippen.
- Kehre zur Mitte zurück und wechsle die Seite.

Beinseitheben stehend (Abduktion)

- Stelle dich seitlich zur Wand oder zum Stuhl und halte dich mit der gegenüberliegenden Hand fest.
- Hebe das äußere Bein gestreckt zur Seite an, Fuß zeigt nach vorne, Fußspitzen zur Nase.
- Senke das Bein langsam ab.
- Seitenwechsel nach dem Satz.

Ausfallschritte halb tief (gehend)

- Mache einen großen Schritt nach vorne. Hinteres Bein steht auf dem Ballen.
- Senke das hintere Knie nur halb ab (nicht ganz bis zum Boden).
- Drücke dich nach oben und gehe direkt in den nächsten Schritt weiter durch den Raum.

Wand-Liegestütze

- Stelle dich etwa eine Armlänge von der Wand entfernt auf.
- Lege die Hände schulterbreit an die Wand. Ellbogen bleiben eng am Körper.
- Beuge die Arme und bringe den Oberkörper zur Wand, dann drücke dich wieder weg.

Vierfüßlerstand mit Knie anheben (Bauchspannung)



FITNESS & GESUNDHEITSSPORT

- Gehe in den Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte.
- Hebe beide Knie wenige Zentimeter vom Boden ab.
- Halte den Rücken gerade und spanne den Bauch an.
- Halte die Position 5 Sekunden kontrolliert und wiederhole.

Crunch (Bauch)

- Lege dich auf den Rücken, stelle die Füße hüftbreit auf den Fersen ab.
- Lege die Hände locker an den Hinterkopf mit engen Ellbogen.
- Hebe den Oberkörper kontrolliert an, bis die Schulterblätter leicht vom Boden abheben.
- Senke den Oberkörper langsam und kontrolliert wieder ab.

Brücke

- Lege dich auf den Rücken, Füße aufgestellt, Arme liegen neben dem Körper.
- Hebe die Hüfte an, bis Schultern, Hüfte und Knie eine Linie bilden.
- Spanne Gesäß und Bauch an, halte kurz und senke die Hüfte langsam ab.