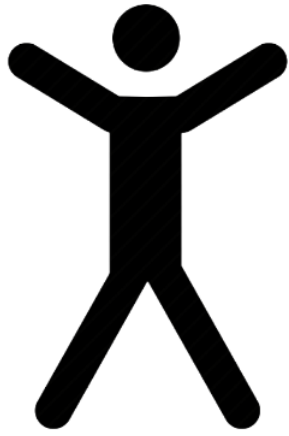


# Fitness Übungen



## Hampelmänner

Füße schulterbreit auseinander und die Arme an die Oberschenkel legen. Dann leicht hochspringen und Arme und Beine gleichzeitig zusammenführen. Beim erneuten Sprung Arme und Beine wieder auseinanderführen. Diesen Vorgang wiederholen.

**Anzahl:** je nach Kondition etwa 30 Sprünge



## Kniebeugen

Füße schulterbreit auseinander und die Fußspitzen leicht nach außen drehen. Dann langsam in die Hocke gehen und darauf achten, dass der Rücken möglichst gerade bleibt. Je tiefer das Gesäß, umso schwieriger wird die Übung. Nach Erreichen des tiefsten Punktes wieder langsam nach oben gehen.

**Anzahl:** je nach Kondition etwa 20 Wiederholungen



## Unterarmstütz

Den Körper in eine gerade Linie bringen und auf den Unterarmen abstützen. Den Rücken möglichst gerade lassen und kein Hohlkreuz oder „Buckel“ bilden. Der Kopf bildet eine Verlängerung der Wirbelsäule.

**Anzahl:** je nach Kondition etwa 30-60 Sekunden halten



## Ausfallschritte

Füße schulterbreit auseinanderstellen. Danach ein Bein nach vorne beugen, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ausgerichtet ist. Dabei den Rücken gerade halten. In die Ausgangsposition zurückgehen und das Bein wechseln

**Anzahl:** je nach Kondition etwa 10-15 Wiederholungen pro Bein



## Einbeinstand

Füße schulterbreit auseinanderstellen. Danach ein Bein anheben. Diese Position halten. Um das Gleichgewicht besser zu halten, Arme austrecken. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, dabei auf den auf den Zehenspitzen stehen/wippen.

**Anzahl:** je nach Kondition etwa 30 Sekunden pro Bein