

## Fitnessstraining ohne Geräte

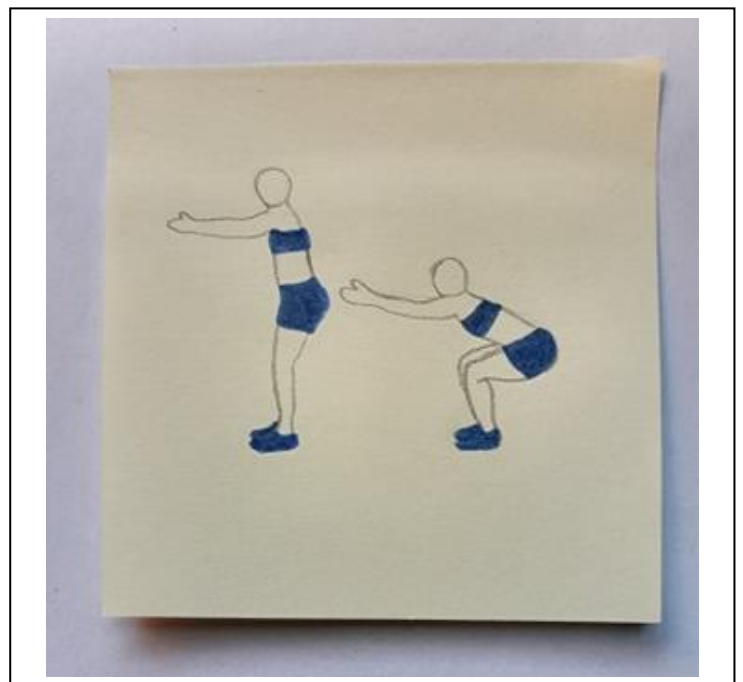
Ganzkörpertraining funktioniert auch ganz einfach zuhause, ohne Fitnessstudio und ohne spezielle Geräte. Wir haben hier eine Einheit von ca. 20 Minuten für Einsteiger zusammengestellt:

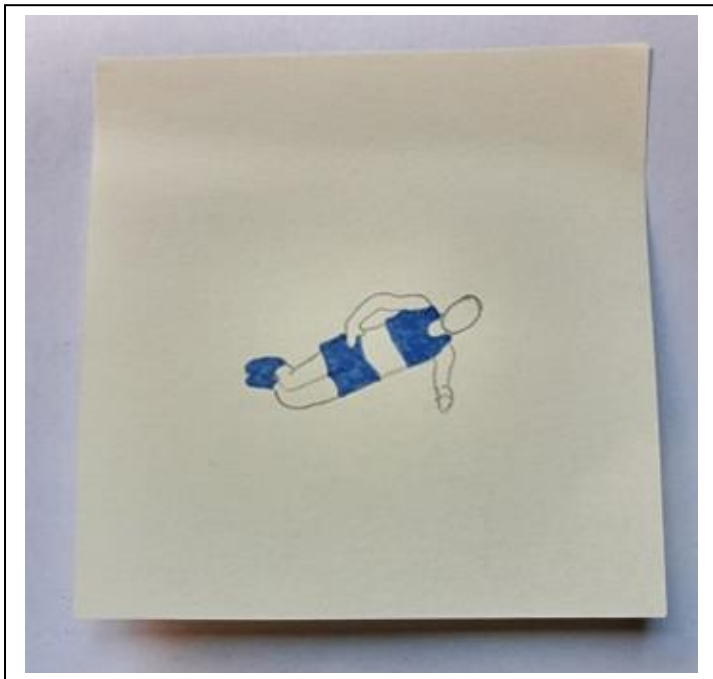
	Übungen	Wiederholungen/ Belastungszeit	Belastungspause in Sekunden	Sätze
1	Kniebeuge	15 Wdh.	20	4
2	Seitstütz mit abgelegten Knien	30 Sek.	20	4
3	Zweipunktvierfüßler	30 Sek.	20	4
4	Arm-Heben aus der Bauchlage	15 Wdh.	20	4
5	Liegestütz mit abgelegten Knien	15 Wdh.	20	4

Hier findet ihr die Beschreibung der einzelnen Übungen:

### 1. Kniebeuge

Stellt euch schulterbreit hin, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Dann beugt ihr die Knie, dabei das Gesäß nach hinten unten schieben (so, als würdet ihr euch auf einen imaginären Stuhl hinsetzen wollen). Auf diese Weise bleiben die Knie über dem Mittelfuß – das ist wichtig! Danach wieder in den Stand aufrichten.



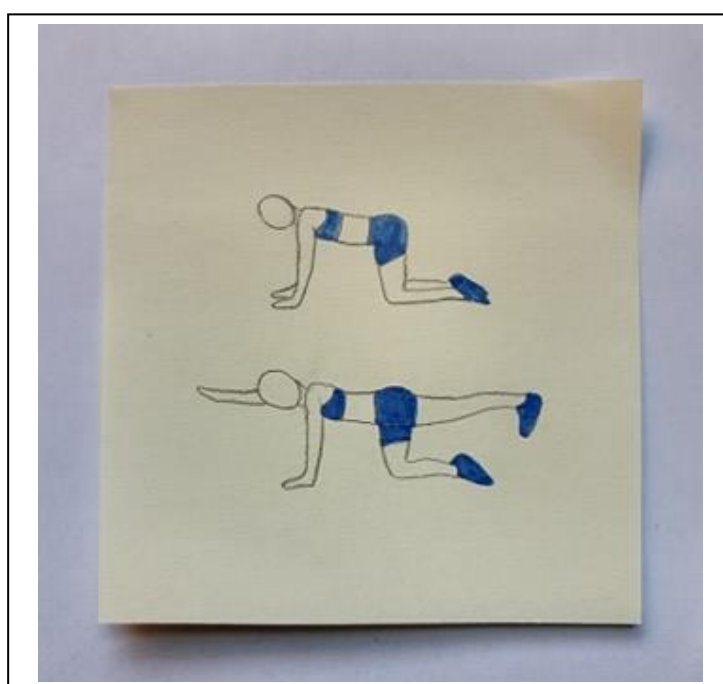


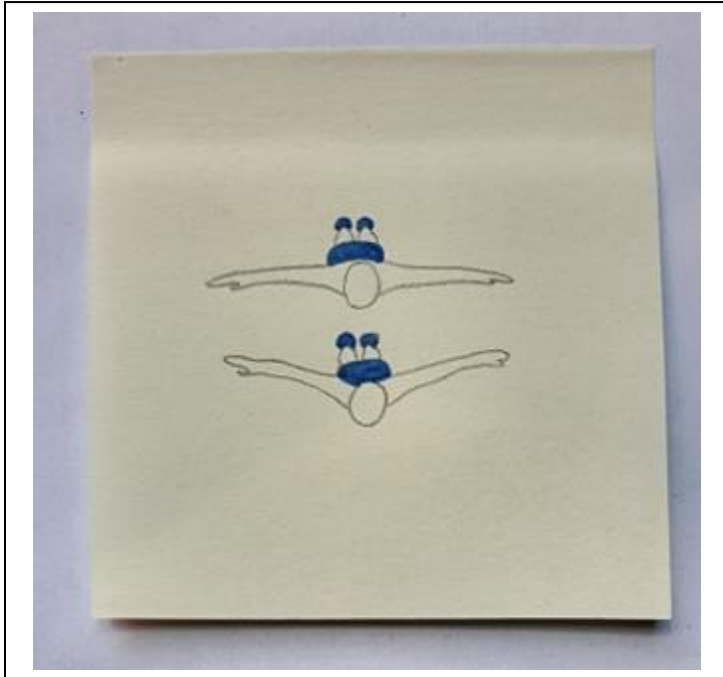
## 2. Seitstütz mit abgelegten Knien

Einen Seitstütz einnehmen und die Knie so ablegen, dass sie sich im rechten Winkel befinden. Der stützende Arm zeigt dabei gerade nach vorne und der Ellbogen ist direkt unter der Schulter. Die freie Hand an die Hüfte legen. Das Becken nach oben schieben und die Position halten. Bei der nächsten Wiederholung die Seite wechseln.

## 3. Zweipunktvierfüßler

Den Vierfüßler-Stand einnehmen. Die Hände sind dabei direkt unter den Schultern und die Knie unter den Hüften (sodass rechter Winkel entsteht). Zuerst den linken Arm und das rechte Bein ausstrecken, wobei das Becken parallel zum Boden bleibt. Die Position halten und bei der nächsten Wiederholung den Arm und das Bein wechseln.





#### 4. Arm-Heben aus der Bauchlage

In die Bauchlage gehen. Die Fußspitzen aufstellen, die Arme zur Seite strecken, wobei die Handflächen nach unten zeigen. Die Arme und auch der Kopf sind dabei leicht angehoben. Dann die Schulterblätter im Rücken bewusst zueinander ziehen und somit die Arme nach oben anheben. Danach die Arme wieder bis kurz vor dem Boden absenken. Der Blick muss die ganze Zeit nach unten gerichtet sein.

#### 5. Liegestütz mit abgelegten Knien

Eine kniende Stützposition einnehmen, dabei befinden sich die Hände direkt unter den Schultern. Die Füße verschränken. Knie-, Hüft- und Schultergelenk sind in einer Linie. Dann die Ellbogen beugen und damit den Oberkörper absenken. Beachtet dabei, dass die Ellbogen eng am Körper bleiben. Danach wieder nach oben drücken.

