

Fit@Home

Folgende Übungen können am besten als Zirkeltraining verwendet werden.

Beispielsweise: 30s Belastung + 15s Pause

40s Belastung + 20s Pause

10x Kraftübungen

▪ Hampelmann



Video Ausführung:



Durchführung: Gerade stehen, Arme am Körper. Nun springend Arme und Beine spreizen.

Darauf achten: Bewegungen ordentlich durchführen.

Trainierte Muskelgruppen: Schulter/Deltamuskel (Deltoideus), Rotatorenmanschette, Oberarm (Triceps), Schneidermuskel (Sartorius), Adduktorengruppe, Schenkelmuskel (Quadratus femoris)

Variationsmöglichkeit: Hampelmann vorwärts (Beine und Arme nach vorne bewegen)

▪ Climber



Video Ausführung:



Durchführung: Liegestützposition. Ein Bein angewinkelt abheben und mit dem Knie unter die Brust. Mit Sprungbewegung beide Beine abwechseln. Schneller Wechsel zwischen den Positionen.

Darauf achten: Den Bauch die ganze Zeit anspannen. Gesäß nicht absenken.

Trainierte Muskelgruppen: Schulter/Deltamuskel (Deltoideus), Oberarm (Triceps), Bauch (Rectus abdominis), schräger Bauchmuskel (Obliqui abdominis), vorderer Sägemuskel (Serratus anterior), Gesäß (Gluteus maximus), Rückseite des Oberschenkels (ischiocrurale Gruppe), Vorderseite des Oberschenkels (Quadriceps), Lenden-Darmbein-Muskel (Iliopsoas), gerader Oberschenkelmuskel (Rectus femoris)

Variationsmöglichkeit: Je schneller desto anstrengender.

- **Vierfüßlerstand mit angehobenen Knien**



Video Ausführung:



Durchführung: Vierfüßlerstand. Zehen und Handflächen auf dem Boden abstützen. Knie anheben. Kopf bleibt die Verlängerung der Wirbelsäule.

Darauf achten: Unterschenkel und Wade im 90 Grad Winkel halten. Schultern genau über den Händen.

Trainierte Muskelgruppen: Bauch (Rectus abdominis), Oberarm (Triceps), Schulter/Deltamuskel (Deltoideus), kurzer Großzehenbeuger (Flexor hallucis brevis)

Variationsmöglichkeit: einbeinig (Beine im Wechsel jeweils alle 2-3 Sekunden anheben)

- **Boot-Variation**



Video Ausführung:



Durchführung: Auf den Rücken legen. Beine leicht über dem Boden abheben, Hände ebenfalls (neben dem Körper). Nun das rechte Knie anwinkeln damit der Unterschenkel im 90 Grad Winkel zum Boden ist. Den linken Ellbogen zum rechten Knie führen. Abwechseln.

Darauf achten: Übung nur so schnell ausführen, solange sie ordentlich ist.

Trainierte Muskelgruppen: innerer schräger Bauchmuskel (Obliquus internus), Bauch (Rectus abdominis), Gesäß (Gluteus maximus), Rückseite des Oberschenkels (ischio-crurale Gruppe), Vorderseite des Oberschenkels (Quadriceps), Oberarm (Triceps), Schulter/Deltamuskel (Deltoideus)

Variationsmöglichkeit: Auf den Rücken legen. Oberkörper und Beine anheben, bis die Hände parallel zum Boden sind und die Knie ausgestreckt berühren. Halten.

▪ Schaukelstuhl



Video Ausführung:



Durchführung: Liegestütz machen. Unten bleiben (halten).
Nun soweit wie möglich nach vorne und nach hinten
lehnen/schieben.

Darauf achten: Langsam nach vorne und hinten bewegen.
Gesäß nicht absenken.

Trainierte Muskelgruppen: Oberarm (Triceps),
Schulter/Deltamuskel (Deltoideus), Brust (Pectoralis),
Bauch (Rectus abdominis)

Variationsmöglichkeit: Liegestützposition. Schaukelstuhl
wie oben beschrieben ausführen.

Hände seitlich von Körper legen. Schaukeln.

▪ Umgekehrtes Bankdrücken



Video Ausführung:



Durchführung: Unter einen Tisch gestreckt hinlegen und
mit den Händen an der Tischkante festhalten. Arme
gestreckt lassen. Körper anheben, nur mit den Fersen den
Boden berühren. Nun „umgedrehten Liegestütz“
durchführen.

Darauf achten: Nur mit Fersen den Boden berühren.
Körper in einer geraden Linie halten.

Trainierte Muskelgruppen: Rücken (Latissimus dorsi),
Oberarm (Biceps brachii), Schulter/Deltamuskel
(Deltoideus)

Variationsmöglichkeit: Hände weiter voneinander
entfernen.

Hände mehr zusammenführen.

Die Tischkante seitlich umfassen (Handflächen zeigen
zueinander).

Die Füße erhöht auflegen (z.B. auf einen Kasten).

- **Hüftstrecker**



Video Ausführung:



Durchführung: Auf den Boden legen. Beine auf einen Stuhl ablegen, Arme am Boden lassen. Hüfte abwechselnd anheben und senken.

Darauf achten: Bauchmuskel anspannen. Gesäß oben lassen (nicht absenken).

Trainierte Muskelgruppen: Gesäß (Gluteus maximus), Rückseite des Oberschenkels (ischiocurale Gruppe)

Variationsmöglichkeit: An der höchsten Position ein Bein nach oben strecken (Verlängerung des Oberkörpers). Bei jedem Anheben Bein wechseln.

- **Ausfallschritt (springend)**



Video Ausführung:



Durchführung: Ausfallschrittposition. Hände an den Hinterkopf legen. Nun vom Boden abstoßen, in der Luft die Beine wechseln und sicher „landen“.

Darauf achten: Stabil landen. Gleichgewicht halten.

Trainierte Muskelgruppen: Gesäß (Gluteus maximus), Rückseite des Oberschenkels (ischiocurale Gruppe), Vorderseite des Oberschenkels (Quadriceps), Lenden-Darmbein-Muskel (Iliopsoas)

Variationsmöglichkeit: Vorderes Bein so anheben, dass dieses nur noch auf den Fußballen Bodenkontakt hat.

- **V-up**



Video Ausführung:



Durchführung: Rückenlage, Beine und Oberkörper leicht angehoben. Arme ebenfalls (liegen entlang am Körper). Nun den Oberkörper aufrichten und gleichzeitig die Knie in Richtung Brust ziehen. Arme bleiben gestreckt und parallel zum Boden.

Darauf achten: Beim V-up Oberschenkel und Unterschenkel im 90 Grad Winkel lassen. Beim Ablegen Bodenkontakt vermeiden.

Trainierte Muskelgruppen: Bauch (Rectus abdominis), Lenden-Darmbein-Muskel (Iliopsoas), gerader Oberschenkelmuskel (Rectus femoris)

Variationsmöglichkeit: Nach der Aufrichtung des Oberkörpers für 5 Sekunden halten.

- **Schwimmer**



Video Ausführung:



Durchführung: Bauchlage, Beine und Arme gestreckt. Linkes Bein anheben, rechten Arm anheben (beide so hoch wie möglich). Nun schnelle fließende Wechsel, so als ob man kralen würde.

Darauf achten: Beine nicht auf dem Boden ablegen. Arme gestreckt lassen und Handflächen nach innen richten.

Trainierte Muskelgruppen: Gesäß (Gluteus maximus), Rückenstrecker (Erector spinae), großer Rückenmuskel (Latissimus dorsi), Schulter/Deltamuskel (Deltoides)

Variationsmöglichkeit: Je schneller desto anstrengender.

1x Entspannung

- Endentspannung (Kasten)



Video Ausführung:



Durchführung: Auf den Boden legen und Beine angewinkelt auf einen Kasten/Stuhl ablegen.

Darauf achten: Entspannen!

Trainierte Muskelgruppen: keine 😊