

Top-Ten-Fitnessübungen

Atemübung 4711

Im Stand mit schräg nach oben gestreckten Armen 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden den Atem anhalten und dann 11 Sekunden ausatmen, in rhythmischer Folge.

Vierfüßler mit Ellenbogen-Knie-Kontakt

Im Kniestand den rechten Arm und das linke Bein in Verlängerung der Körperachse ausgestreckt unter dem Körper zueinander führen, so dass sich rechter Ellenbogen und linkes Knie berühren. Zurück in die Ausgangsposition. Nach jeweils vier Aktionen Arm- und Beinwechsel.

Wirbelsäulenübung in Rückenlage

In Rückenlage mit angestellten Beinen, die Hände auf der Brust ablegen. Die Bauchmuskulatur anspannen und die Wirbelsäule auf den Boden drücken. Mehrere Anspannungs-/Entspannungsaktionen in Serie.

Beweglichkeitsübung für die Wirbelsäule

In Kombination mit der vorherigen Übung:

In Rückenlage die Arme vor der Brust verschränkt, die angewinkelten Beine geschlossen leicht vom Boden anheben und mit Gegenbewegungen des Oberkörpers im Wechsel zur rechten und zur linken Seite führen.

Kniebeuge

Aus dem Stand mit schulterbreiter Stellung, die Füße leicht nach außen gerichtet, durch Beugen der Hüfte und der Knie das Gesäß absenken. Kurz halten und in die Ausgangsposition zurückgehen.

Liegestütz mit einarmiger Belastung

Im Liegestütz mit Drehung des Rumpfs im Wechsel den rechten und den linken Arm zum Boden senken.

Variation: **Liegestütz mit Schulterberührung**

Crunches mit Ellenbogen-Knie-Kontakt

In Rückenlage, die Hände am Hinterkopf angelegt, die gestreckten Beine und die Schultern leicht anheben. Das rechte Bein angewinkelt mit dem Knie diagonal zum Körper hochziehen und zugleich den Oberkörper zum Knie gedreht anheben, so dass sich rechtes Knie und linker Ellenbogen kurz berühren. Dann linkes Knie zum rechten Ellenbogen und weiter im fließenden Wechsel.

Ausfallschritt-Rotation

Im Ausfallschritt den Oberkörper leicht nach vorne beugen und mit Drehung des Oberkörpers zur Seite des angestellten rechten Beins den rechten Arm schräg nach oben strecken. Die linke Hand liegt an der rechten Schulter. Ausfallschritt-Wechsel in steter Folge.

Planks

Im Unterarmstütz auf den in 90 Grad unter den Schultern abgewinkelten Unterarmen, die Handflächen zeigen nach innen und die Zehen sind auf dem Boden aufgestellt, bildet der gesamte Körper eine gerade Linie. Die Anspannung wird je nach Fitnessstand einige Sekunden gehalten.

Sit-Ups mit Boxbewegungen

In Rückenlage, die Beine sind hüftbreit aufgestellt, die Hände sind angewinkelt auf Schulterhöhe zu Fäusten geschlossen. Mit dem Hochführen des Oberkörpers jeweils eine Boxbewegung zur rechten und zur linken Seite ausführen.

Atemübung 4711



Vierfüßler mit Ellenbogen-Knie-Kontakt



Wirbelsäulenübung in Rückenlage



Beweglichkeitsübung für die Wirbelsäule



Kniebeuge



Liegestütz mit einarmiger Belastung



Crunches mit Ellenbogen-Knie-Kontakt



Ausfallschritt-Rotation



Planks



Sit-Ups mit Boxbewegungen

