

## Dein FITness Trainingsplan #18 *-dahoam sporteln-*

### Übungen für den Rücken (Jede Übung 2-3 mal wiederholen)

Übung	Frequenz
Arm rotations	60 Sekunden
Pause oder Jump Jacks (umg. Hampelmann)	30 Sekunden
Back stretches	60 Sekunden
Pause oder Jump Jacks	30 Sekunden
Reverse flys	60 Sekunden
Pause oder Jump Jacks	30 Sekunden
Push-ups	60 Sekunden
Pause oder Jump Jacks	30 Sekunden
Incline Plank Leg raises	60 Sekunden
Pause oder Jump Jacks	30 Sekunden
Horizontal scissors	60 Sekunden

#### #1 Arm rotations

Startposition: Stehe aufrecht, die Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander, die Arme seitlich ausgestreckt.

Bewegung: Strecke nun die Arme nach vorne und beginne sie durchgestreckt, seitlich am Körper in großen Kreisen zu kreisen.

Endposition: Eine Wiederholung ist beendet, wenn du eine Umdrehung der Arme vollendet hast.

#### #2 Back stretches

Starposition: Knie dich auf den Boden und stütze mit den Händen deinen Oberkörper nach vorne ab.

Bewegung: Neige dich langsam mit dem Gesäß nach hinten. Die Arme strecken sich nach vorne, während du dein Kinn Richtung Knie führst.

Endposition: Halte diese Position, bevor du wieder in die Starposition zurückkehrst, um eine vollständige Wiederholung abzuschließen.

## **#3 Reverse flys**

Startposition: Lege dich auf den Bauch, die Arme im 90o Grad Winkel.

Bewegung: Hebe nun deine Brust und deine Arme an und strecke deine Beine durch, sodass du den Boden nur noch mit dem Bauch berührst.

Endposition: Kehre anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück. Während du die Übung wiederholst, sollte deine Arme nicht den Boden berühren.

## **#4 Push-ups**

Startposition: Begib dich in den Liegestütz. Stütze deinen Oberkörper mit durchgestreckten Armen etwas breiter als schulterbreit vom Boden ab. Permanent in Richtung Fußboden schauen, die üße zusammen auf Zehenspitzen.

Bewegung: Senke nun den Körper durch Beugen deiner Arme nach unten ab, bis deine Arme im 90 Grad Winkel stehen. Anschließend drückst du den Körper wieder nach oben in die Ausgangsposition.

Endposition: Eine Wiederholung ist beendet, sobald du wieder die Ausgangsposition erreicht hast.

## **#5 Incline Plank Leg raises**

Starposition: Nimm die Liegestützposition ein (knie dich auf den Boden und stütze mit den Händen deinen Oberkörper ab.) Die Beine bewegst du nach hinten bis deine Beine durchgestreckt sind. Die Hände befinden sich etwas weiter als schulterbreit auseinander, in leicht angewinkelter Position. Dein Gesicht blickt zum Boden.

Bewegung: Hebe nun das linke Bein kontrolliert bis auf Gesäßhöhe an. Ferse kurz auf Gesäßhöhe halten.

Endposition: Kehre wieder in die Startposition zurück, um eine Wiederholung abzuschließen. Wiederhole die Bewegung mit dem anderen Bein.

## **#6 Horizontal scissors**

Startposition: Stehe aufrecht, die Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander und die Arme seitlich ausgestreckt.

Bewegung: Überschlage die Arme nun schwungvoll vor Brust, sodass die linke Hand an die rechte Schulter und die rechte Hand an die linke Schulter führt.

Endposition: Bringe die Arme wieder in Startposition, um eine Wiederholung abzuschließen.