
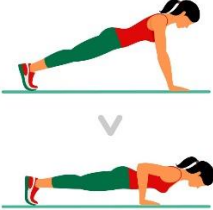

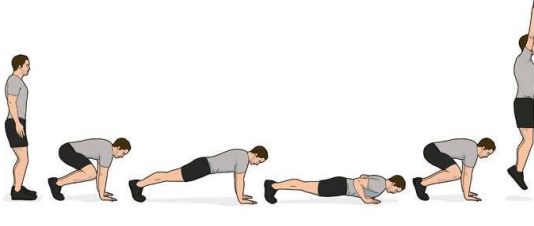
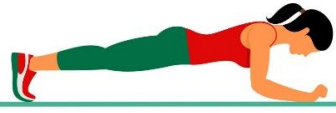



Fitnessübungen für Zuhause

Übung	Durchführung	Messung
“Jumping Jacks” Hampelmann	<p>Ausgangsposition: Füße sind geschlossen, Arme liegen seitlich am Rumpf, die Handflächen berühren die Oberschenkel. Beim Start werden die Arme seitlich nach oben geführt, bis sich die Hände über dem Kopf berühren. Gleichzeitig springt man in eine leichte Grätsche.</p> 	<p>Anzahl der korrekt durchgeführten Jumping Jacks in 30 Sekunden</p>
Liegestütze	<p>Ausgangsposition: Hände werden schulterbreit auf dem Boden abgestützt. In der Stützphase haben nur Hände und Füße Bodenkontakt, Rumpf und Beine sind gestreckt und angespannt. Rücken ist gerade und darf nicht „durchhängen“.</p> 	<p>Anzahl der korrekt durchgeführten Liegestütze in 30 Sekunden</p>
Sit-ups	<p>Auf dem Rücken liegend werden die Beine angewinkelt und die Füße auf den Boden gestellt. Beim Ablegen müssen die Schulterblätter den Boden berühren.</p> 	<p>Anzahl der korrekt durchgeführten Sit-ups in 30 Sekunden</p>
Burpees	<p>Ausgangsposition ist der aufrechte Stand. Es folgt ein Sprung über die Hocke in die Liegestützposition und anschließend wieder in die Hocke zurück. Zum Abschluss wird ein Strecksprung nach oben ausgeführt.</p> 	<p>Anzahl der korrekt durchgeführten Burpees in 30 Sekunden</p>
Plank	<p>Unterarmstütz auf dem Boden: Der Körper nimmt wie ein Brett von den Fersen bis zu den Schultern eine Linie ein. Diese Position wird so lange wie möglich gehalten.</p> 	<p>Dauer der gehaltenen Position</p>
Seilspringen (für die, die ein Seil haben)	<p>Der Absprung erfolgt mit beiden Beinen gleichzeitig. Die Kniegelenke sind beim Springen leicht gebeugt. Springe ausschließlich auf den Fußballen und schwinde das Seil aus den Handgelenken.</p> 	<p>Anzahl der Sprünge in 1 Minute</p>

