




Fitnessprogramm



An dësem Fichier fënns du eng ganz Reih Übungen an Übungsreihen déis du während den schoulfräien Wochen w.e.g reegelméisseg benotzen solls.

D'Idee hannendrun soll et sinn, dass mir an deenen puer Wochen wou mer doheem sollen bleiwen, Zäit notzen kënnen fir bëssen un eiser Fitness ze schaffen.

Daat heescht elo nët datt ech vun iech verlaangen all Dag 2 Stonnen Sport ze dreiwene!! Mee ech denken datt am Moment jiddwereen vun iech 15-20 Minutten am Dag Zäit huet fir bëssen unzerappen.

- Fir d'Übungen schaffen mer nëmmen mam eegenen Kierpergewiicht
- Dir braucht deemno guer keen Material!

D'Übungen sinn an ünnerschiddlech Kategorien je no Körperpartie agedeelt (Bauchmuskulatur, Beinmuskulatur, Ärmelmuskulatur asw.).

- Dir hudd **zwou Optionen** fir iech d'Übungen anzedeelen:
 1. Dir wielt all Dag 1-2 Übungen aus all Kategorie aus. Hei maacht dir deemno en méi globalen Ganzkörpertraining
 2. Dir wielt 1-2 Kategorien den Dag aus an maacht 3-4 Übungen aus deenen gewielten Kategorien. Hei trainéiert dir deemno spezifesch Partien vum Körper

Egal waat fir eng vun den zwou Optiounen dir wielt, d'Ausféierung vun den Übungen bleibt ëmmer déi selwecht:

- Probéiert all Übung 2-3 mol hannerteneen auszuféieren
- Während der Übung sollt dir 15-20 Wiederholungen maachen
- Zwëschen all Übung kënt dir eng Paus vun 30 Sekonnen maachen

Ausgangspositionen



- Enneraarmstütz
- Körper gestreckt
- Kopf bleibt rüch



- Sätstütz
- Féiss openeen



- Enneraarmstütz
- hannen
- Been ugezunn



- Enneraarmstütz
- hannen
- Been gestreckt

Endpositionen



- Been ofwiesselnd héichhiewen
- Körper bleibt stabil an roueg



- Becken hiewen an senken
- Buedem nëmmen liicht beréieren



- Becken hiewen an senken
- Buedem nëmmen liicht beréieren
- Kopf bleibt rüch



- Becken hiewen an senken
- Buedem nëmmen liicht beréieren
- Kopf bleibt rüch

Ausgangspositioun



- Been gestreckt
- Féiss no baussen gedréint
- Hänn nieft den Kapp



- Äerm an Been gestreckt



- Riichten Réck
- Äerm gestreckt an Handflächen no ënnen gedréint

Endpositioun



- Nëmmen mam Uewerkierper 10-15 cm erop an erof goen
- Kapp bleift riicht



- Ofwiesselnd Äerm an Been diagonal 10-15 cm erop an erof beweegen.
- Kapp bleift riicht



- Uewerkierper geet lues no ënnen an ërem erop
- Positioun bleift déi selwecht

Ausgangspositionen



- Hëft- an Knéigelenk 90°
- Äerm gestreckt
- Handflächen weisen op Féiss



- Hëft- an Knéigelenk 90°
- Äerm gestreckt an allen zwee op enger Säit vum lénksen oder rietsen Uewerschenkel



- Hëft- an Knéigelenk bëssen méi wéi 90°
- Äerm flaach um Buedem

Endpositionen



- Uewerkierper arullen an ërem zeréck
- Kapp beréiert den Buedem ni



- Uewerkierper op eng Säit arullen an ërem zeréck
- Kapp beréiert den Buedem ni



- Hëft puer Zentimeter vum Buedem ophierwen an ërem erfloossen

Ausgangspositioun



- Knéigelenk 90°
- Kapp läit op den Äerm



- Een Aarm ënnert dem Kapp
- lewescht Been 90° am Knéi- an Hëftgelenk



- Een Aarm ënnert dem Kapp
- Ënnescht Been 90° am Knéi- an Hëftgelenk
- lewescht Been gestreckt

Endpositioun



- Hiewen an senken vum gebéiten Been



- Hiewen an senken vum gestreckten Been



- Hiewen an senken vum gestreckten Been

Ausgangspositioun



- Op engem Been
- Standbeen as gesteckt
- Daat anert as gebéit
- Dir kënt iech unhaalen, musst awer net



- Been hëftbreet auseneen
- Hänn un den Hëften



- Un der Mauer unhaalen
- Op engem Been
- Standbeen as gesteckt
- Daat anert as gebéit

Endpositioun



- Knéi béien an strecken
- Knéischeif soll net iwwert Zéiwespëtzen erausgoen



- Bis max. 90° an Knéien goen
- Sou wéi wann een sech op een Stull setzt
- Knéischeiwen sollen net iwwert Zéiwespëtzen erausgoen

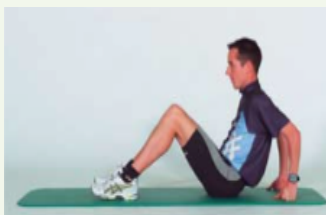


- Op Zéiwespëtzen goen an ërem zeréck
- Knéi bleift gestreckt

Ausgangspositioun



- Op den Knéien
- Äerm gestreckt
- Réck an Kapp sinn riicht



- Been ugezunn
- Op Fäischte gestützt



- Been ugezunn
- Hänn schëllerbreet auserneen

Endpositioun



- Ofwiesselend lenks an riets den gestreckten Aarm hiewen



- Hëft vum Buedem hierwen andeems Äerm gestreckt an ërem gebéit ginn



- Äerm strecken an béien
- Réck an Kapp bléiwen riicht



Spéitstens no der Vakanz wäerten mer dann gesinn
wien vun iech seng 15-20 Minutten am Dag gemaach
huet!!