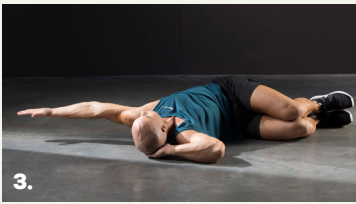
1 ARMKREISE

Hauptfunktion: Schulterzirkumduktion (Kreisen des Arms um das Schultergelenk)

Beteiligte Muskeln: gesamte Muskulatur des Schultergürtels, einschließlich Pectoralis und Latissimus, die am Oberarm ansetzen

1. Beginnen Sie mit der linken Seite, das heißt, Sie liegen auf der rechten Körperseite. Strecken Sie den linken Arm bis in die Fingerspitzen, die Handfläche zeigt zum Boden. Der Arm ist knapp über dem Boden.
2. Bewegen Sie den gestreckten linken Arm über die Hüfte nach hinten.
3. Führen Sie dann den Arm weiter Richtung Kopf, indem Sie den Arm und die Schulter aufdrehen. Vervollständigen Sie den Kreis und bringen Sie den gestreckten Arm wieder nach vorn in die Ausgangsposition. Führen Sie pro Richtung 4 bis 8 Wiederholungen aus und wechseln Sie dann die Seite.



HINWEIS: Die Kreisbewegung sollte kontrolliert und bewusst ausgeführt werden, ohne zu schlenkern.

© des Titels »Fit ohne Geräte – Kartenset « (ISBN 978-3-7423-0910-5)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

2 ARMSCHWUNG HORIZONTAL

Hauptfunktion: Schulterflexion und -extension (Beugung und Streckung) mit Vor- und Zurückgleiten der Schulterblätter

Beteiligte Muskeln: gesamte Muskulatur des Schultergürtels, einschließlich Pectoralis und Latissimus, die am Oberarm ansetzen

1. Beginnen Sie mit der linken Seite. Der linke Arm ist bis in die Fingerspitzen gestreckt, die Handfläche zeigt zum Boden. Der Arm ist dabei hinter Ihrem Körper.
2. Schwingen Sie jetzt den linken Arm am Becken vorbei und so weit wie möglich kopfwärts. Lassen Sie den Arm gestreckt. Kehren Sie die Bewegung um und schwingen Sie den Arm wieder am Becken vorbei nach hinten, so weit es Ihnen möglich ist. Wiederholen Sie die Bewegung. Führen Sie pro Seite 4 bis 8 Wiederholungen aus.

HINWEIS: Bleiben Sie in der Seitenlage, ohne mit dem Becken oder dem Oberkörper nach vorn oder hinten zu kippen. Achten Sie darauf, dass der Arm horizontal bleibt.

1.

2.

© des Titels »Fit ohne Geräte – Kartenset « (ISBN 978-3-7423-0910-5)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

3 SCHNEEENGEL

Hauptfunktion: Schulterprotraktion und -retraktion mit Rotation der Wirbelsäule

Beteiligte Muskeln: gesamte Muskulatur des Schultergürtels, einschließlich der Muskeln, die für die Rotationsbewegung der Wirbelsäule verantwortlich sind

1. Legen Sie sich auf die rechte Körperseite. Strecken Sie den linken Arm rechtwinkelig zum Körper nach vorn aus und halten Sie ihn mit der Handfläche nach unten knapp über dem Boden.
2. Beschreiben Sie mit diesem Arm einen großen Bogen nach hinten, sodass Sie mit der Hand den Boden hinter sich berühren. Stellen Sie sich vor, mit der Hand einen riesigen Regenbogen zu zeichnen. Lassen Sie Ihre Hand dabei nicht aus den Augen und folgen Sie mit dem Kopf der Bewegung. Sobald Sie sich maximal gedreht haben, wenden Sie zuerst den Kopf zurück in die Ausgangsposition, bevor Sie den Arm folgen lassen. Achten Sie darauf, den Arm gestreckt zu lassen. Führen Sie pro Seite 4 bis 8 Wiederholungen aus.

HINWEIS: Die Knie bleiben währen der gesamten Bewegung geschlossen. Ein zusätzliches Gewicht von 0,5 bis 1 Kilo in der Hand erhöht die Wirkung dieser Übung enorm.

© des Titels »Fit ohne Geräte – Kartenset « (ISBN 978-3-7423-0910-5)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

4 HÜFTKREISEN

Hauptfunktion: Hüftzirkumduktion (Kreise)

Beteiligte Muskeln: alle Hüftmuskeln

1. Legen Sie sich auf die rechte Körperseite.
2. Beginnen Sie nun, aus dem Hüftgelenk mit dem oberen Bein große Kreise zu beschreiben. Öffnen Sie das Bein zuerst nach oben.Der Kniewinkel sollte dabei konstant bleiben.
3. Dann führen Sie das Knie nach unten und hinten, sodass das Bein parallel zum Boden ist. Kommen Sie nach vorn in die Ausgangsposition, ohne jedoch das Bein abzulegen, und wiederholen Sie die Kreise in langsamen, kontrollierten Bewegungen. Führen Sie pro Richtung 4 bis 8 Wiederholungen aus und wechseln Sie dann die Seite.

© des Titels »Fit ohne Geräte – Kartenset « (ISBN 978-3-7423-0910-5)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

5 MUSCHEL

Hauptfunktion: Hüftrotation

Beteiligte Muskeln: Gesäßmuskeln und Adduktoren

1. Legen Sie sich auf die rechte Körperseite.
2. Führen Sie eine Hüftrotation aus, indem Sie das obere Knie maximal nach oben öffnen. Die Füße halten den Kontakt zueinander. Pressen Sie das untere Knie auf den Boden. Schließen Sie die Beine wieder und wiederholen Sie. Führen Sie pro Seite 4 bis 8 kontrollierte Wiederholungen aus.

© des Titels »Fit ohne Geräte – Kartenset « (ISBN 978-3-7423-0910-5)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

6 ITB-BEINHEBEN

Hauptfunktion: Adduktion und Innenrotation der Hüfte

Beteiligte Muskeln: Hüftmuskeln mit Wirkung auf das Tractus-iliotibialis-Band (ITB)

1. Legen Sie sich auf die rechte Körperseite. Kreuzen Sie mit dem linken Bein das gestreckte rechte Bein, indem Sie linken Fuß aufstellen.Rotieren Sie das rechte Bein so stark nach innen dass die Zehen zur Decke zeigen. Das bedeutet, Sie ziehen die Zehen Richtung Fußrücken. Man spricht hier von einer Dorsalextension.
2. Jetzt heben Sie das gestreckte rechte Bein in maximaler Streckung und Innenrotation nach oben an. Dann senken Sie es wieder ab, ohne es jedoch abzulegen, und wiederholen die Bewegung langsam und kontrolliert. Führen Sie pro Seite 4 bis 8 Wiederholungen pro Seite aus.

© des Titels »Fit ohne Geräte – Kartenset « (ISBN 978-3-7423-0910-5)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

1 BODYROCK IM VIERFÜSSLERSTAND

Hauptfunktion: Gewichtsverlagerung vor und zurück, Beugen und Strecken von Hüft- und Schultergelenk, Rumpfstabilität, Beckenkippung und Schulterblattgleiten nach vorn und hinten

Beteiligte Muskeln: ganzer Körper

1. Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein. Schieben Sie mit gestreckten Armen den Oberkörper möglichst weit nach vorn, sodass die Schultern weit über die Handgelenke hinausragen. Kommen Sie in den Vierfüßlerstand zurück und wiederholen Sie. Führen Sie 6 Wiederholungen nach vorn aus.
2. Schieben Sie jetzt das Gesäß möglichst weit nach hinten Richtung Fersen, ohne es abzusetzen. Die Arme bleiben gestreckt. Führen Sie 6 Wiederholungen nach hinten aus.

HINWEIS: Halten Sie den Rücken durchgehend gerade.

© des Titels »Fit ohne Geräte – Kartenset « (ISBN 978-3-7423-0910-5)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

VARIANTE: BODYROCK IM VIERFÜSSLERSTAND MIT VORWÄRTSGREIFEN

1. Strecken Sie den linken Arm nach vorn und schieben Sie das Gesäß nach hinten.
2. Während Sie sich nach vorn schieben, winkeln Sie den linken Arm an und ziehen den Ellbogen nach hinten.Führen Sie 6 Wiederholungen mit dem linken Arm, dann 6 Wiederholungen mit dem rechten Arm aus.

© des Titels »Fit ohne Geräte – Kartenset « (ISBN 978-3-7423-0910-5)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

2 SEITLICHER BODYROCK IM VIERFÜSSLERSTAND

Hauptfunktion: seitliche Gewichtsverlagerung, Rumpfstabilität, seitliche Beckenkippung

Beteiligte Muskeln: ganzer Körper

1. Bewegen Sie aus dem Vierfüßlerstand Schultern und Becken zur rechten Seite.
2. Schieben Sie sich dann über die Mitte möglichst weit zur linken Seite. Beginnen Sie die ersten 6 Wiederholungen nach rechts, die nächsten 6 Wiederholungen nach links.

HINWEIS: Die Bewegung kommt hauptsächlich aus der Hüfte. Die Gewichtsverlagerung ähnelt dem Rhythmus eines langsamen Gangs. Die Wirbelsäule bleibt vollkommen gerade, die Knie fest am Boden und die Arme gestreckt.

© des Titels »Fit ohne Geräte – Kartenset « (ISBN 978-3-7423-0910-5)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

VARIANTE: SEITLICHER BODYROCK IM VIERFÜSSLERSTAND MIT SEITWÄRTSGREIFEN

1. Heben Sie die linke Hand etwas vom Boden ab. Während Sie das Gewicht nach rechts verlagern, führen Sie den linken Arm unter dem Körper hindurch so weit wie möglich nach rechts.
2. Verlagern Sie dann das Gewicht nach links und strecken Sie den Arm auf Schulterhöhe zur Seite aus.Führen Sie pro Arm 6 Wiederholungen aus.

© des Titels »Fit ohne Geräte – Kartenset « (ISBN 978-3-7423-0910-5)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

3 DREHUNG IM VIERFÜSSLERSTAND

Hauptfunktion: Lateralflexion und -extension der Wirbelsäule, Dehnung von Latissimus, schrägen Bauchmuskeln und Intercostalmuskeln

Beteiligte Muskeln: ganzer Körper

1. Beginnen Sie im Vierfüßlerstand.
2. Setzen Sie die linke Hand etwa eine Rumpflänge seitlich vom linken Knie entfernt ab, sodass Knie und Hand in einer Linie sind.
3. Platzieren Sie dann die rechte Hand etwa schulterbreit entfernt neben der linken Hand, sodass die Hände ebenfalls wieder in einer Linie sind. Knie- und Handlinie bilden nun einen rechten Winkel. Kehren Sie die Bewegung um: Setzen Sie zuerst die rechte Hand zurück in die Ausgangsposition, dann die linke. Führen Sie pro Seite 6 Wiederholungen aus.

© des Titels »Fit ohne Geräte – Kartenset « (ISBN 978-3-7423-0910-5)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

VARIANTE: KOMPLETTE DREHUNG IM VIERFÜSSLERSTAND

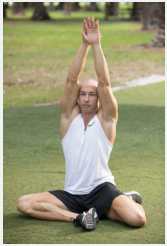
Sobald Sie die Hände platziert haben, drehen Sie sich auf dem linken Knie in die Vierfüßlerposition, sodass Ihr Körper wieder im Vierfüßlerstand ist. Kehren Sie die gesamte Bewegung um und kommen Sie in den ursprünglichen Vierfüßlerstand zurück.

© des Titels »Fit ohne Geräte – Kartenset « (ISBN 978-3-7423-0910-5)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

GRÄTSCHSITZ MIT GESTRECKTEN ARMEN

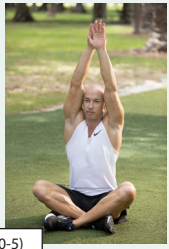
Setzen Sie sich mit weit gegrätschten Beinen auf den Boden. Ziehen Sie die Fußspitzen Richtung Fußrücken, die Beine sind voll gestreckt. Strecken Sie die Arme in Streamline-Position über den Kopf. Spannen Sie die Bauchmuskeln an, lassen Sie den Atem fließen und entspannen Sie sich. Halten Sie diese Position für 2 Sätze à 45 Sekunden. Zwischen den Sätzen greifen Sie abwechselnd jeweils 5-mal mit der rechten Hand zur linken Ferse und umgekehrt.

Z-SITZ



Setzen Sie sich auf den Boden. Legen Sie das rechte Bein angewinkelt vor dem Körper ab, das linke Bein ist nach hinten angewinkelt. In dieser Position strecken Sie die Hände in der Streamline-Position nach oben. Halten Sie die Position für 45 Sekunden. Dann wechseln Sie die Seite.

INDIANER



Setzen Sie sich im Schneidersitz auf den Boden. Strecken Sie sich mit geradem Rücken so weit wie möglich in der Streamline-Position nach oben. Halten Sie die Bauchmuskeln angespannt, atmen Sie gleichmäßig und entspannt. Machen Sie 2 Sätze á 45 Sekunden. Nach dem ersten Satz wechseln Sie die Position der Beine

© des Titels »Fit ohne Geräte – Kartenset « (ISBN 978-3-7423-0910-5)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

SCHRAUBE

Beginnen Sie kniend. Die Fußspitzen zeigen nach hinten. Stellen Sie dann den linken Fuß nach vorn auf, sodass der vordere linke Fuß direkt vor dem abgelegten rechten Fuß platziert ist. Achten Sie darauf, dass beide Füße flach auf dem Boden sind. Dann greifen Sie mit der linken Hand den linken Fuß von außen. Der Arm befindet sich an der Knieinnenseite. Strecken Sie den rechten Arm weit nach oben. Halten Sie die Position 45 Sekunden. Lassen Sie dabei den Atem fließen und entspannen Sie sich. Wechseln Sie dann die Seite.

SKORPION

Kommen Sie in die Bauchlage und winkeln Sie den linken Arm in L-Stellung am Boden an. Der rechte Arm ist gestreckt, der Kopf nach rechts abgelegt. Schwingen Sie das rechte Bein so weit wie möglich über das linke Bein. Spannen Sie die rechte Gesäßhälfte während dieser Dehnung fest an, um die Hüfte zu öffnen. Der rechte Arm bleibt gestreckt, die Achsel ist möglichst nah zum Boden gerichtet. Lassen Sie den Atem fließen und entspannen Sie sich. Die Position wird auf beiden Seiten 45 Sekunden gehalten.

© des Titels »Fit ohne Geräte – Kartenset « (ISBN 978-3-7423-0910-5)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

KLASSISCHER LIEGESTÜTZ 1 2 3 4

Trainierte Muskelgruppen: Pectoralis, Trizeps, Deltoideus, Core

© des Titels »Fit ohne Geräte – Kartenset « (ISBN 978-3-7423-0910-5)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

KLASSISCHER LIEGESTÜTZ

1. Legen Sie sich auf den Bauch, strecken Sie die Beine, schließen Sie die Füße und stellen Sie die Zehenspitzen auf. Die Hände sind direkt unter den Schultern. Stemmen Sie sich nun vom Boden hoch. Ihr Körper sollte während der Bewegung eine gerade Linie bilden – von den Fersen bis zum Nacken. Ihr Blick ist zum Boden gerichtet. Achten Sie besonders darauf, dass Ihre Hüften nicht durchhängen oder Sie das Gesäß in die Luft strecken. Eine ungenaue Ausführung führt zu einem schwachen Core. Spannen Sie die Muskeln der Körpermitte (Brust und Rücken) deshalb stets fest an!

2. Senken Sie nun die Brust ab, bis Ihre Oberarme mindestens parallel zum Boden sind. Die Ellbogen zeigen dabei möglichst nach hinten. Bei einem perfekten Liegestütz berühren Sie mit der Brust den Boden.

WOLLEN SIE EINEN GANG ZULEGEN?

Stellen Sie die Füße auf einem instabilen Untergrund, etwa einem Basketball, ab. Das kräftigt den Core und fordert zugleich die stabilisierenden Muskeln in den Armen stärker. Wo auch immer Ihre Füße stehen, Sie können den Widerstand stets verstärken, indem Sie sich beispielsweise einen gefüllten Rucksack auf den Rücken schnallen.

© des Titels »Fit ohne Geräte – Kartenset « (ISBN 978-3-7423-0910-5)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

VARIANTE 1: LIEGESTÜTZ MIT ERHÖHTEN HÄNDEN

Wenn Sie noch nicht bereit sind für den klassischen Liegestütz, können Sie die Hände auf einer erhöhten Fläche abstützen, etwa auf einem Stuhl. Sie könnten sich auch an einer Wand abstützen. Je höher die Fläche, desto einfacher ist die Ausführung. Beginnen Sie mit diesen Varianten, anstatt einfach die Knie abzusetzen, damit Sie die nötige Core-Kraft aufbauen können.

© des Titels »Fit ohne Geräte – Kartenset « (ISBN 978-3-7423-0910-5)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de