

# ***Trotz Corona fit ins neue Jahr!***



**Ein Fitnessprogramm präsentiert vom  
TuS Höchen**

**Jede Übung mit 10 Wiederholungen und jeweils  
3-5 Durchgängen, 2x/Woche**

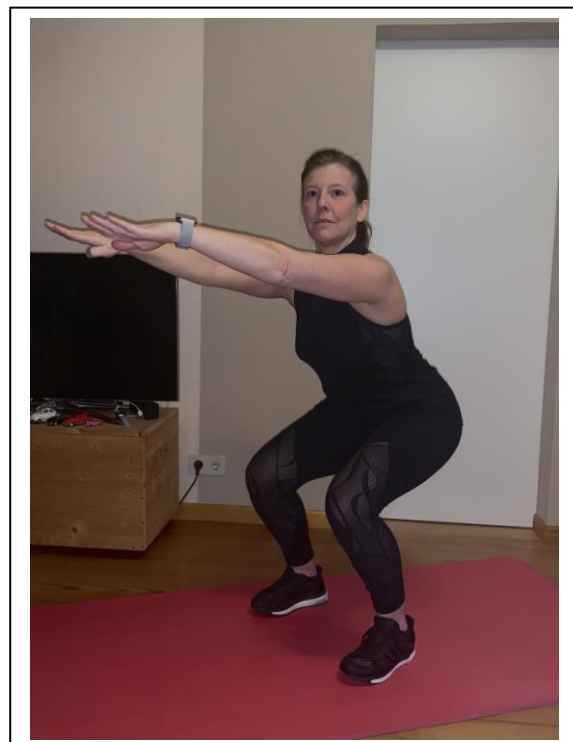
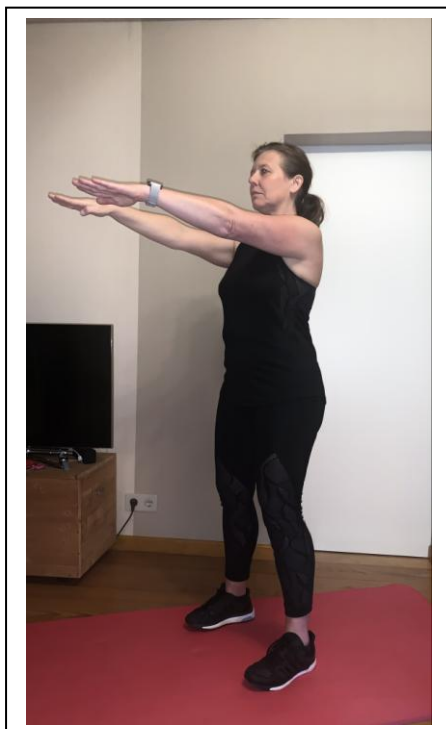
**(Text und Fotos: Tanja Bollmann und Judith Hornberger)**

## **Übung 1: Squats - Straffe Beine und Po**

Squats (Kniebeugen) gelten als Königsübung für Beine und Po.

Wichtig bei der Ausführung:

Die Kniegelenke sollten in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen zeigen. Der Rücken ist gerade. Den Oberkörper kann man leicht nach vorne beugen, jedoch nie in den Rundrücken verfallen. Wie tief man in die Kniebeuge geht, ist vom individuellen Trainingsstand abhängig. Ein Winkel von 90° ist ausreichend. Beim Beugen der Beine, den Po so nach hinten schieben, als würde man sich auf eine Stuhlkante setzen. Füße sind dabei fest am Boden.



## Übung 2: Plank für einen durchtrainierten Bauch

Für den klassischen Plank die Unterarme auf dem Boden mit den Ellbogen unter den Schultern platzieren, die Füße hüftbreit aufstellen und den Körper anheben.

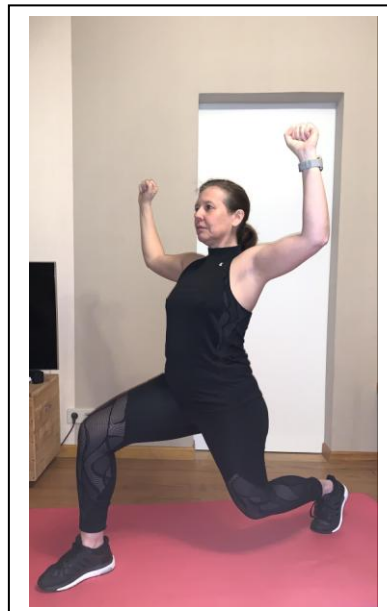
Wichtig: Hüfte und Schultern müssen auf einer Höhe sein. Ziel ist es, die Position so lange wie möglich zu halten. Anfänger können mit 30-60 Sekunden starten. Fortgeschrittene schaffen 60 Sekunden und mehr (3 bis 5 Durchgänge pro Trainingseinheit mit einer Satzpause von 30 Sekunden sind optimal). Trainierte können sich außerdem an schwierigere Varianten des Planks wagen, z.B. nacheinander die Beine leicht anheben, dabei im Rumpf immer stabil bleiben.



## Übung 3: Lunges für die Gesäßmuskulatur

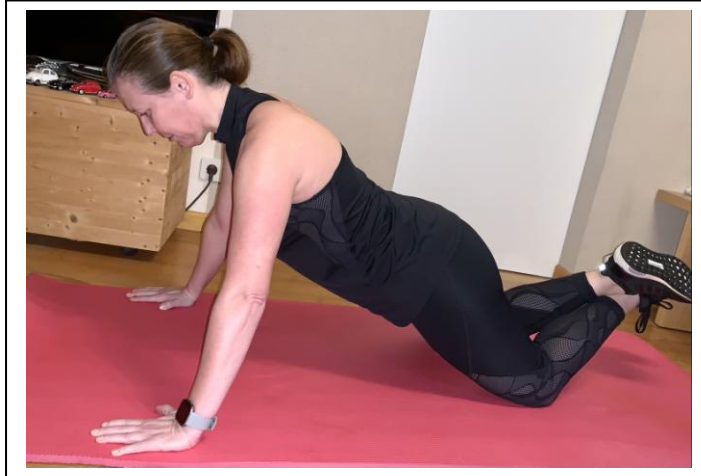
Lunges (Ausfallschritte) sind eine gute Übung, um Po und Beine in Form zu bringen. Man startet in Schrittstellung, dann Beine beugen, bis der vordere Oberschenkel parallel zum Boden ausgerichtet ist.

Wichtig: Das vordere Knie bleibt bei der Bewegung über der Ferse. Das Körpergewicht bleibt während der Übung gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt, der Oberkörper bleibt die ganze Zeit stabil. Wer den Schwierigkeitsgrad erhöhen will, nimmt zusätzliche Gewichte in die Hand. Beinwechsel nicht vergessen.



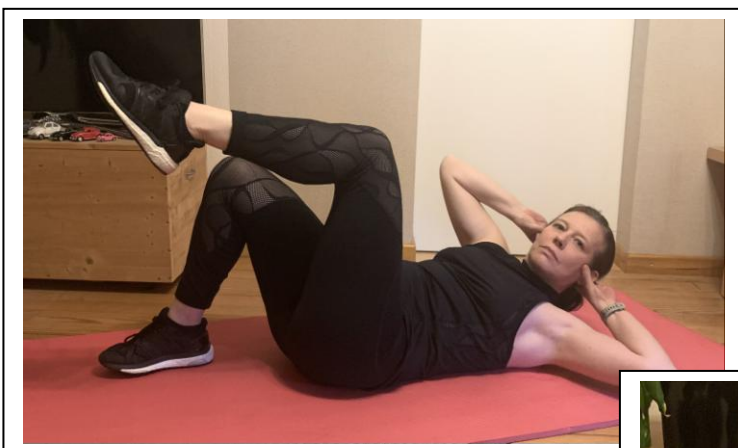
## Übung 4: Liegestütz-Variante für Anfänger

Wer mit dem Workout gerade erst beginnt und noch keine starke Muskulatur hat, kann mit einer leichteren Liegestütz-Variante beginnen. Dazu die Knie zum Boden bringen und die Füße überkreuzt leicht vom Boden abheben. Wichtig ist, dass bei dieser Ausführung kein Hohlkreuz entsteht, die Körperspannung ist aktiv.



## Übung 5: Bauchmuskelübung - Crunches

Crunches gelten als die Klassiker unter den [Bauchübungen](#). Mit angehobenen Beinen wird der Schwierigkeitsgrad noch etwas erhöht. Wer rechten Ellbogen zu linkem Knie führt bzw. linken Ellbogen zu rechtem Knie kann außerdem die seitliche Bauchmuskulatur trainieren.



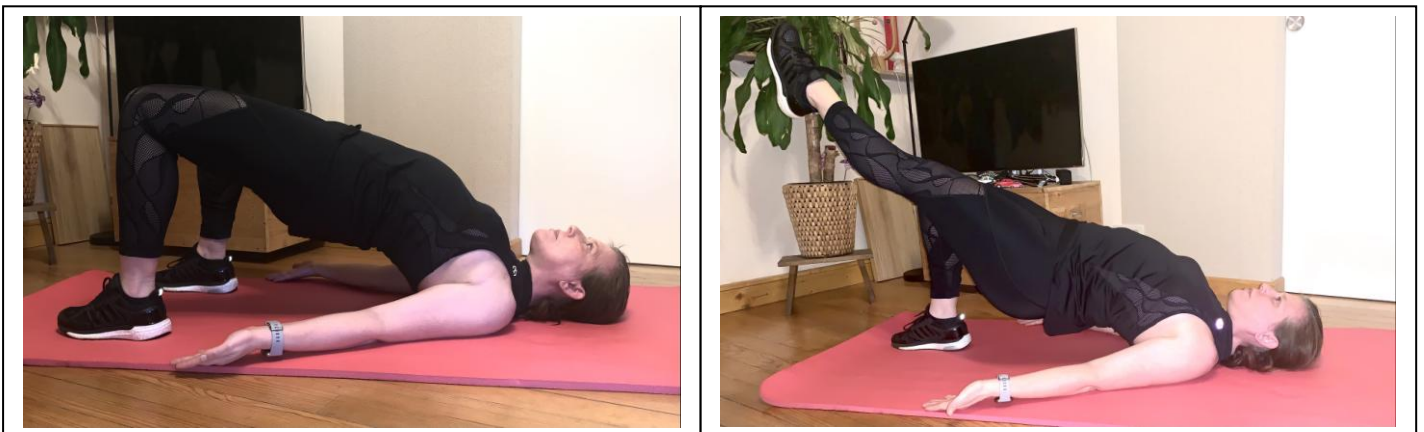
## Übung 6: Arm-/Beinheben für einen gesunden Rücken

Mit der Ganzkörperübung Arm-/Beinheben wird der gesamte Rumpf gestärkt: der Rücken sowie die Po- und Beinmuskulatur werden gezielt trainiert. Das Halten des Gleichgewichts verbessert zusätzlich die Körperstabilität. Man kniet auf allen Vieren, hebt dann den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig parallel ab und streckt sie aus, Der Rücken bleibt gerade. Seite wechseln.



## Übung 7: Beckenheben für einen starken Beckenboden

Die Übung Beckenheben trainiert sämtliche Beinbeuger, zudem werden Waden, Po und Bauchmuskulatur gefordert. Auf dem Rücken liegend, die Arme abgelegt, hebt man das Becken an, bis Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie bilden. In dieser Position kurz innehalten, alle Muskeln fest anspannen, dann wieder bis kurz über dem Boden absenken und die Bewegung wiederholen. Geübte können den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem sie ein Bein während der Übungsausführung nach vorne durchstrecken. Oder man absolviert die Übung nur auf den Fußspitzen.



**Mach mit, bleib fit im Hometraining!**