

S.S.G. – Fitness-Training mit unseren FSJlern



Name der Übung: Skippings an der Treppe

Warm-Up

Ablauf:

- Laufe eine Treppenstufe hoch und anschließend wieder runter.
- Die Intensität kann mit Wechselsprüngen gesteigert werden.



S.S.G. – Fitness-Training mit unseren FSJlern



Name der Übung: Bergsteiger

Hauptmuskulatur: Rumpfmuskulatur

Ablauf:

- Begib dich in die Liegestützposition.
- Nun ziehst du im Wechsel deine Beine zum Bauch.



S.S.G. – Fitness-Training mit unseren FSJlern



Name der Übung: Kniebeugen mit Flex-Fit Mini Band

Haupt-Muskulatur: Oberschenkel

Ablauf:

- Positioniere das Band oberhalb der Knie
- Stelle dich schulterbreit hin.
- Oberkörper ist stabil und leicht vorgebeugt beim Runtergehen.
- Achte darauf, dass deine Knie beim Beugen nicht über die Fußspitzen kommen.



S.S.G. – Fitness-Training mit unseren FSJlern



Name der Übung: Mini-Band auseinanderziehen

Haupt-Muskulatur: Schultern, oberer Rücken

Ablauf:

- Positioniere das Band an deinen Handgelenken.
- Stelle dich schulterbreit hin, strecke deine Arme nach vorne.
- Bringe das Band unter Spannung.
- Drücke deine Arme nach außen.



S.S.G. – Fitness-Training mit unseren FSJlern



Name der Übung: Trizeps-Curls

Hauptmuskulatur: Trizeps

Ablauf:

- Halte mit einer Hand das Band an die gegenüberliegende Brust.
- Ziehe mit der anderen Hand das Band nach unten.



S.S.G. – Fitness-Training mit unseren FSJlern



Name der Übung: Liegestütz

Hauptmuskulatur: Brust, Trizeps, vordere Schulter

Ablauf:

- Positioniere deine Hände schulterbreit am Boden.
- Drücke dich nun von unten nach oben und konzentriere dich dabei auf deine Körperspannung.
- Dein Gesäß sollte immer in Verlängerung zu deinem Rücken sein.



S.S.G. – Fitness-Training mit unseren FSJlern



Name der Übung: Wandsitzen

Hauptmuskulatur: Vorderer und hinterer Oberschenkel

Ablauf:

- Setz dich gegen eine Wand als würdest du dich auf einen Stuhl setzen.
- Deine Oberschenkel sollten im 90 Grad Winkel zu deinen Unterschenkeln stehen.
- Halte diese Position für 30-45 Sekunden.



S.S.G. – Fitness-Training mit unseren FSJlern



Name der Übung: Wadenstecker

Hauptmuskulatur: Waden

Ablauf:

- Stelle dich aufrecht hin und halte die Körperspannung.
- Drück dich nun mithilfe der Kraft aus den Waden auf die Zehenspitzen.

