

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



Warm-Up: Hampelmann

Ablauf:

- Stelle dich aufrecht hin und strecke die Arme nach unten (I Position)
- Wechsel ständig von der X- in die I-Position



- Wiederhole diese Übung 20x (3 Durchgänge)
- Leichte Variante: Beine schrittweise auseinanderbringen
- Schwere Variante: Beine springend auseinanderbringen

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



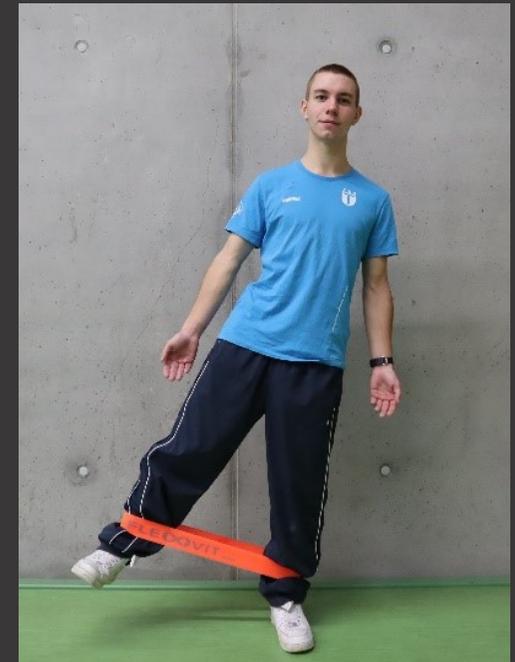
Name der Übung: Seitliches Beinheben

Haupt-Muskulatur: Oberschenkel Außenseite

Diese Übung ist auch ohne Flexvit-Band möglich

Ablauf:

- Positioniere das Flexvit-Band direkt oberhalb des Sprunggelenks
- Stabiler Stand (linkes Knie leicht angewinkelt)
- Schultern nach unten, Arme leicht vom Körper abspreizen, Handinnenflächen zeigen nach vorne



→ Stehe auf dem linken Bein und strecke das rechte Bein nach außen, anschließend kontrolliert das rechte Bein in die Ausgangsposition zurückbringen

→ Wiederhole diese Übung 15x (3 Durchgänge pro Seite)

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



Name der Übung: Hüftaufdrehen/Arm-Schulter

Haupt-Muskulatur: Rücken/Schulter

Diese Übung ist auch ohne Flexvit-Band möglich

Ablauf:

- Linkes Bein kniet auf dem Boden
- Rechtes Bein im rechten Winkel aufstellen
- Das Flexvit-Band am rechten Fuß einhängen



→ Ziehe das Band nach hinten oben, während du den Oberkörper nach links aufdrehst

→ Anschließend das Flexvit-Band kontrolliert in die Ausgangsposition zurückbringen

→ Wiederhole diese Übung 15x (3 Durchgänge pro Seite)

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



Name der Übung: V-Ziehen

Haupt-Muskeln: Unterer Rücken

Ablauf:

- Hebe Brust und Beine leicht vom Boden ab
- Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Rumpfspannung aufbauen
(Unterer Bauch in die Matte drücken)



- Ziehe beide Arme gleichzeitig nach hinten und strecke diese anschließend nach vorne
- Wiederhole diese Übung 15x (3 Durchgänge)

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



Name der Übung: Eselkicks

Haupt-Muskeln: Oberschenkel Rückseite
möglich

Ablauf:

- Gehe in die Bankstellung („Vierfüßlerstand“)
- Positioniere das Flexvit-Band am linken Bein oberhalb des Sprunggelenks und am rechten unterhalb der Kniebeuge
- Rumpfspannung aufbauen („Bauchnabel einziehen“)

Diese Übung ist auch ohne Flexvit-Band



→ Strecke das rechte Bein nach hinten und führe dieses anschließend in die Ausgangsposition zurück

→ Wiederhole diese Übung 15x (3 Durchgänge pro Seite)

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



Diese Übung ist auch ohne Flexvit-Band möglich

Name der Übung: Seitliche Sit-Ups

Haupt-Muskeln: Bauchmuskulatur

Ablauf:

- Positioniere das Flexvit-Band oberhalb der Sprunggelenke
- Nimm die Hände an die Ohren
- Kopf, Arme und das ausgestreckte Bein berühren nicht den Boden



→ Gehe mit dem linken Ellenbogen nach vorne oben und ziehe das rechte Knie Richtung Ellenbogen, wiederhole es anschließend auf der anderen Diagonalen

→ Wiederhole diese Übung 15x (3 Durchgänge)

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



Name der Übung: Booty Lifts

Haupt-Muskeln: Gesäßmuskulatur

Ablauf:

- Lege dich auf den Bauch
- Positioniere das Flexvit-Band oberhalb der Sprunggelenke
- Hebe Kopf Brust und Beine vom Boden ab

Diese Übung ist auch ohne Flexvit-Band möglich



→ Ziehe in dieser Position die Beine auseinander und führe sie anschließend zusammen

→ Wiederhole diese Übung 15x (3 Durchgänge)

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



Name der Übung: Plank

Haupt-Muskeln: Rumpfmuskulatur

Ablauf:

- Stütze dich mit den Ellenbogen und den Füßen auf den Boden
- Kopf, Rücken und Beine bilden eine Linie
- Rumpfspannung aufbauen („Bauchnabel einziehen“)



→ Position für 30 bis 60 Sekunden halten

→ 3 Durchgänge