

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



Name der Übung: Kniebeugen

Haupt-Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß

Ablauf:

- Stelle die Füße Hüftbreit auf den Boden
- Strecke deine Arme gerade nach vorne und achte auf einen geraden Rücken
- Knie sollten nicht vor die Zehenspitzen geschoben werden

⇒ **Gehe nun in die Knie bis die Oberschenkel Parallel zum Boden sind und drücke dich dann wieder hoch**



☹️? dann: Gehe nicht ganz so tief in die Hocke

😊? dann: Nimm beispielsweise einen Medizinball in die Hände

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



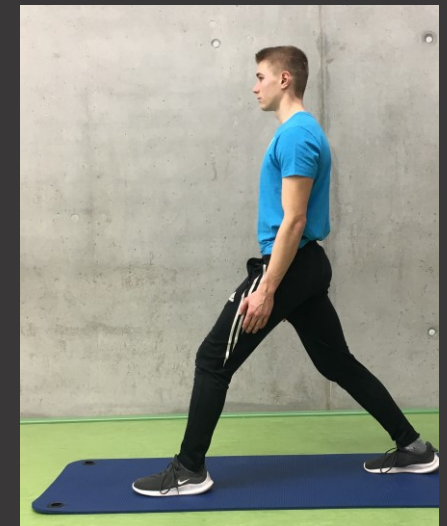
Name der Übung: Ausfallschritte

Haupt-Muskulatur: vorderer und hinterer Oberschenkel, Gesäß

Ablauf:

- Mache den Ausfallschritt abwechselnd mit rechts und links
- Stelle dich gerade hin und mache einen großen Schritt nach vorne

⇒ Senke die Hüfte nach unten bis das Knie des hinteren Beins knapp über dem Boden ist und drücke dich von da aus wieder nach oben in den geraden Stand



☹️? dann: Senke die Hüfte nicht ganz so tief

😊? dann: Nimm ein Gewicht in die Hände

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



Name der Übung: Seitstütz

Haupt-Muskulatur: schräge Bauchmuskeln

Ablauf:

- Lege dich seitlich auf die Matte
- Drücke dich hoch und stütze dich nur auf einem Ellenbogen und einem Fuß ab
- Achte darauf, dass die Hüfte weder durchhängt noch nach oben gestreckt ist
- Der Körper sollte eine gerade Linie bilden

⇒ **halte diese Position für 45 Sekunden**



☹️ dann: Halte die Position für weniger als 45 Sekunden

😊 dann: Spreize dein oberes Bein ab

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



Name der Übung: Seitheben

Haupt-Muskulatur: Deltoideus (seitlicher)

Ablauf:

- Nimm ein Gewicht in jede Hand
- Stelle dich gerade auf die Matte
- Oberkörper ist stabil und leicht vorgebeugt
- Achte darauf, dass deine Hände nie höher als die Ellenbogen sind

⇒ **Hebe deine Arme seitlich nach oben bis in die Waagerechte**



☹️? dann: Nimm ein leichteres Gewicht (z.B. eine Wasserflasche)

😊? dann: Nimm ein schwereres Gewicht oder halte das Gewicht 2 s oben