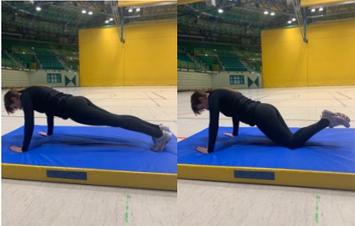
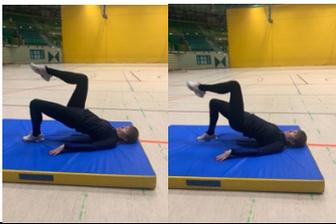
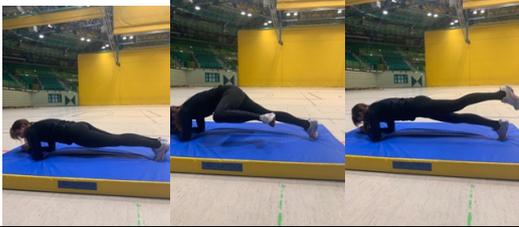
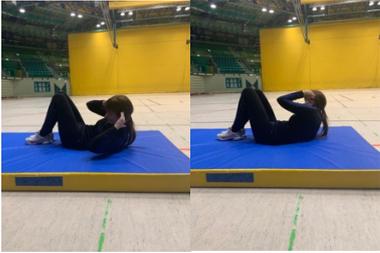


**Fitnessgymnastik**  
**20 Minuten Ganzkörper Workout**

**30.01.2020**

<p>Hampelmann</p> 	<p><u>Ausdauerübung</u></p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schultermuskulatur</li> <li>• Seitliche Bauchmuskeln</li> <li>• Gesäßmuskulatur</li> <li>• Oberschenkelmuskulatur</li> </ul>
<p>Seitliche Sprünge</p> 	<p><u>Ausdauerübung</u></p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seitliche Bauchmuskulatur</li> <li>• Oberschenkelmuskulatur</li> </ul>
<p>Zehenspitzensprung</p> 	<p><u>Ausdauerübung</u></p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberschenkelmuskulatur</li> <li>• Wadenmuskulatur</li> </ul>
<p>Seilchenspringen</p> 	<p><u>Ausdauerübung</u></p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberschenkelmuskulatur</li> <li>• Wadenmuskulatur</li> </ul>
<p>Ausfallschritte</p> 	<p><u>Kraftübung</u></p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberschenkelmuskulatur</li> </ul>
<p>Kniebeuge</p> 	<p><u>Kraftübung</u></p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberschenkelmuskulatur</li> </ul>

<p>Skippings</p> 	<p><u>Ausdauerübung</u></p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberschenkelmuskulatur</li> <li>• Hüftbeuger</li> <li>• Wadenmuskulatur</li> </ul>
<p>Langsames Schulterkreisen vorwärts/rückwärts</p> 	<p><u>Aufwärmen des Schultergürtels</u></p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schultern</li> <li>• Trapezmuskel</li> <li>• Brustmuskulatur</li> </ul>
<p>BPAs vor dem Körper</p> 	<p><u>Kraftübung</u></p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberer Rücken</li> <li>• Schultermuskulatur</li> </ul>
<p>BPAs schräg</p> 	<p><u>Kraftübung</u></p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberer Rücken</li> <li>• Schultermuskulatur</li> </ul>
<p>Liegestütze</p> 	<p><u>Kraftübung</u></p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trizeps</li> <li>• Brustmuskulatur</li> </ul> <p><u>Variation:</u> Liegestütze werden auf den Knien ausgeführt</p>
<p>Hüftstrecker marschieren</p> 	<p><u>Kraftübung</u></p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hinterer Oberschenkel</li> <li>• Gesäßmuskulatur</li> <li>• Unterer Rücken (Rückenstrecker unterstützend)</li> </ul>
<p>Vierfüßlerstand Diagonal</p> 	<p><u>Kraftübung</u></p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberer Rücken</li> <li>• Rückenstrecker</li> <li>• Gesäßmuskulatur</li> </ul>

<p>Vierfüßlerstand marschieren</p> 	<p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerade Bauchmuskulatur</li> <li>• Seitliche Bauchmuskulatur (stabilisierend)</li> </ul> <p>Variation: Unterarmstütz/Plank</p>
<p>Plank</p> 	<p><u>Kraftübung</u></p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerade Bauchmuskulatur</li> <li>• Seitliche Bauchmuskulatur</li> </ul> <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bein seitlich zum Körper führen</li> <li>• Gestrecktes Bein anheben</li> </ul>
<p>Katzenbuckel/ Pferderücken</p> 	<p><u>Beweglichkeitsübung</u></p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenstrecker</li> <li>• Gerade Bauchmuskulatur</li> </ul>
<p>Bauchpresse gerade</p> 	<p><u>Kraftübung</u></p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerade Bauchmuskulatur</li> </ul>
<p>Bauchpresse links/rechts</p> 	<p><u>Kraftübung</u></p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerade Bauchmuskulatur</li> <li>• Seitliche Bauchmuskulatur</li> </ul>
<p>Hüftstrecker</p> 	<p><u>Kraftübung</u></p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenstrecker</li> <li>• Gesäßmuskulatur</li> <li>• Hinterer Oberschenkel</li> </ul> <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeinig</li> </ul>
<p>Ausdrehen</p> 	<p><u>Beweglichkeitsübung</u></p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seitliche Bauchmuskulatur</li> <li>• Unterer Rücken</li> </ul>

## Übungen im Überblick

1. Hampelmann
2. Seitliche Sprünge
3. Zehenspitzensprung
4. Seilchenspringen
5. Ausfallschritte
6. Kniebeuge
7. Skippings
8. Langsames Schulterkreisen vorwärts/rückwärts
9. BPAs vor dem Körper
10. BPAs schräg
11. Beckenbrücke marschieren
12. Vierfüßler Stand Diagonal
13. Vierfüßler Stand marschieren
14. Plank
  - a. Hinten das Bein anheben
  - b. Pinkelnde Hund
15. Katzenbuckel/ Pferderücken
16. Liegestütze
  - a. Nur auf Knien
17. Bauchpresse gerade
18. Bauchpresse links/ rechts
19. Hüftstrecker
  - a. Einbeinig
20. Ausdrehen