

figgrs



FITNESSKARTEN

SPIELEN D FITTER

FITNESSÜBUNGEN
FÜR ZUHAUSE

Kostenlose Sonderausgabe

25 TRAININGSKARTEN

Übungen ohne Gerät

(zum Ausdrucken und Mitmachen)





SPIELEND FIT BLEIBEN!

Auf den folgenden Karten findest du Fitnessübungen, die du problemlos zuhause durchführen kannst. Du benötigst keinerlei Hilfsmittel, es reicht dein eigenes Körpergewicht. Das hält fit, fördert Kraft, Beweglichkeit und Koordination und macht zudem noch Spaß.


Wir wünschen viel Spaß & Erfolg
beim Training,
Dein Team von figgrs

TIPP: Karten ausschneiden, wie ein Kartenspiel mischen und immer wieder Spaß bei einem neuen Workout haben. (Hinweis: Im Druckdialog vier Karten je DIN A4 Seite angeben.)

Die Karten sind eine Zusammenstellung aus Hunderten Fitnessübungen. Mehr Infos auf figgrs.com

(c) figgrs: Für Privatpersonen, Schulen und gemeinnützige Institutionen unbegrenzte Nutzung erlaubt.

TRAININGSTIPPS (1/2)

- Wärme dich vor dem Training 3 - 5 min auf, z.B. durch Laufen auf der Stelle oder Seilchenspringen.
-  Auf den Übungskarten findest du oben rechts Vorschläge für Übungsanzahl oder Übungsdauer. Die Werte gelten für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis. Du kannst diese Angaben als Richtwert nutzen und die Intensität individuell anpassen.
- Beginne als Anfänger langsam und erhöhe erst die Dauer, dann die Häufigkeit und die Intensität.
- Als Trainingsumfang empfehlen sich 3 Serien je Übung und - wenn erforderlich - Körperseite und 1 min Pause zwischen den Serien.

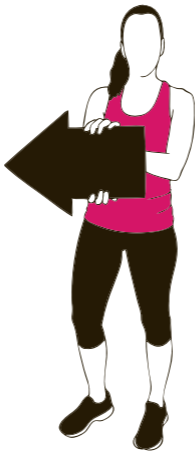


TRAININGSTIPPS (2/2)

- Führe die Bewegungen kontrolliert und ruhig durch und wähle ein Bewegungstempo, bei dem du dich wohlfühlst.
- Atme während des Trainings ruhig und entspannt und halte den Atem nicht an.
- Trainiere ausgewogen und beanspruche den gesamten Körper.
- Integriere die Fitnessübungen ganz einfach in deinen Alltag, z.B. Kräftigung vor dem Fernseher oder Gleichgewicht beim Zähneputzen.
- **figgrs Empfehlung:** Ein Muskel fühlt sich besonders wohl, wenn er mindestens zweimal pro Woche trainiert wird. So kann die Muskelkraft gesteigert und die Fitness verbessert werden.



AKTIONSKARTE



LETZTE ÜBUNG WIEDERHOLEN



AKTIONSKARTE



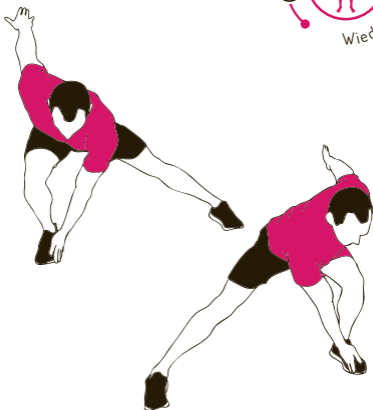
NÄCHSTE ÜBUNG DOPPELT



AKTIONSKARTE

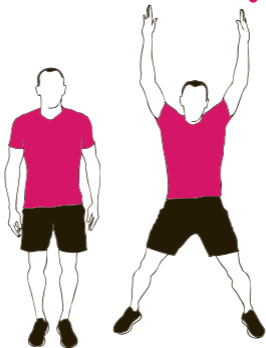


NÄCHSTE ÜBUNG LIEBLINGSÜBUNG
(FREIE AUSWAHL)



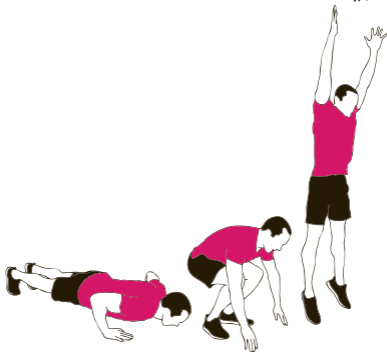
TIEFER SKATER

- Im weiten Parallelstand die Knie leicht beugen, das Gesäß nach hinten schieben und den Oberkörper vorneigen.
- Anschließend wechselseitig bei deutlichem Armeinsatz die Beine beugen und wieder strecken.
- **Wirkung:** Förderung der Agility



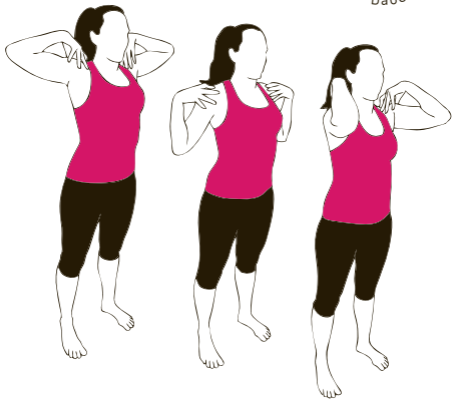
JUMPING JACK

- Im Parallelstand abspringen, dabei die Beine öffnen und die Arme nach oben strecken.
- Anschließend mit dem nächsten Sprung die Beine wieder schließen und die Arme absenken.
- Danach ohne Unterbrechung erneut beginnen.
- **Wirkung:** Förderung der Agility



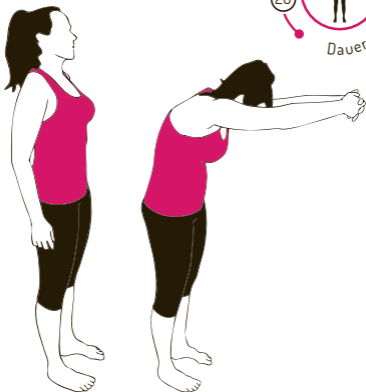
BURPEE

- Aus dem Liegestütz aktiv in die Hocke springen.
- Sofort aus der Hocke in einen dynamischen Stretchesprung übergehen.
- Nach der Landung ohne Unterbrechung über die Hocke in den Liegestütz strecken und erneut beginnen.
- **Wirkung:** Förderung der Agility



ELLBOGENKREISEN

- Im Parallelstand die Hände auf die Schultern legen.
- Anschließend die Ellbogen rückwärts um die Schultern kreisen.
- **Wirkung:** Mobilisation Schulter



SCHULTERBLÄTTER ÖFFNEN

- Im Parallelstand die Arme anheben, den Oberkörper einrollen und den Kopf zwischen die Arme neigen.
- Anschließend die Arme nach vorne schieben, so dass sich die Schulterblätter öffnen.
- **Wirkung:** Mobilisation Wirbelsäule



DURCHHÄNGEN UND AUFROLLEN

- Im Vierfüßlerstand das Kinn zur Brust ziehen sowie den Rücken nach oben und die Hüfte nach vorne schieben.
- Anschließend den Rücken durchhängen lassen und den Kopf in den Nacken heben.
- **Wirkung:** Mobilisation Wirbelsäule



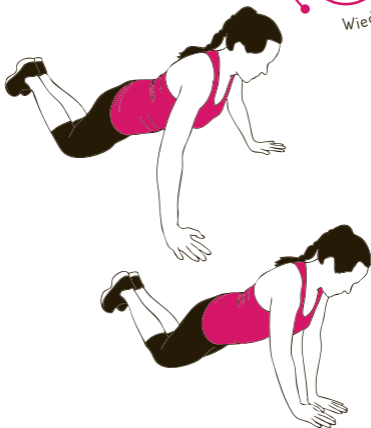
OBERKÖRPERROTATION IM AUSFALLSCHRITT

- Im Ausfallschritt die Hände an die Schläfen legen.
- Anschließend den Oberkörper zur Seite des vorderen Beines rotieren.
- Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren.
- **Wirkung:** Förderung von Koordination und Gleichgewicht



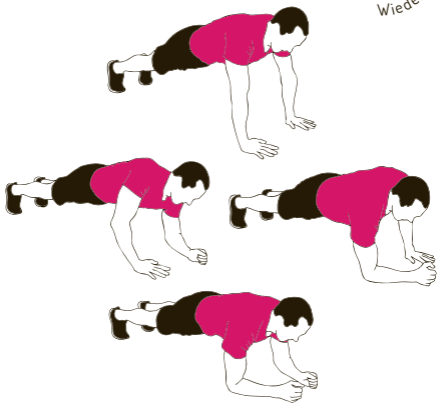
WECHSELARM IM EINBEINSTAND

- Im Parallelstand ein Knie auf Hüfthöhe anheben und halten.
- Anschließend im Wechsel die gestreckten Arme gegen­gleich nach oben und vorne bewegen.
- **Wirkung:** Förderung von Koordination und Gleichgewicht



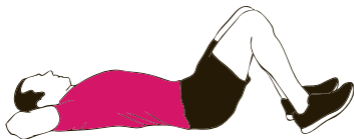
ÖFFNEN IM HALBEN STÜTZ

- Im halben Stütz die Füße vom Boden lösen.
- Anschließend die Arme einen nach dem anderen weit öffnen und wieder eng schließen.
- **Wirkung:** Ganzkörperstabilisation



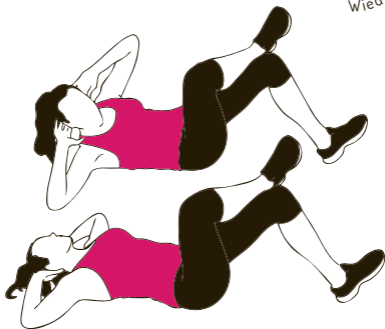
STÜTZKOMBINATION

- Aus dem Unterarmstütz die Arme nach und nach in den Stütz strecken und danach wieder beugen.
- **Wirkung:** Ganzkörperstabilisation



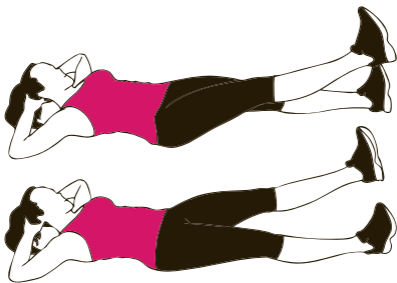
GERADER CRUNCH

- In Rückenlage die Füße aufstellen und die Hände seitlich an den Kopf führen.
- Anschließend den Oberkörper anheben und wieder absenken, ohne ihn abzulegen.
- **Wirkung:** Kräftigung gerade Bauchmuskeln



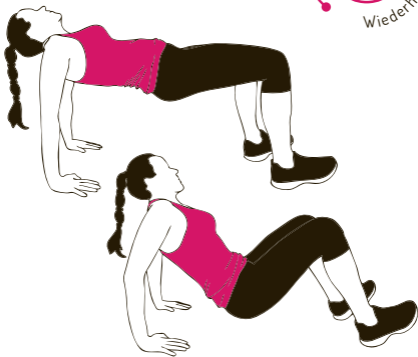
DIAGONALER CRUNCH MIT KNIESTÜTZ

- In Rückenlage die Hände hinter den Kopf nehmen und einen Fuß auf das andere Knie legen.
- Anschließend den Oberkörper anheben und den Ellbogen diagonal zum Knie des aufgelegten Beines führen.
- Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren.
- **Wirkung:** Kräftigung schräge Bauchmuskeln



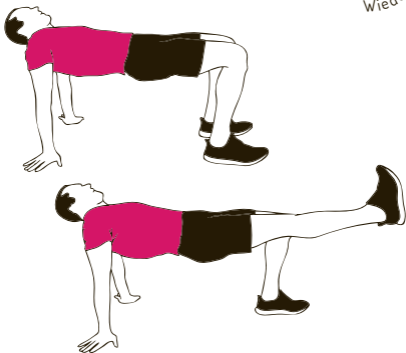
GEHALTENER CRUNCH MIT BEINSCHLAG

- In Rückenlage die Hände hinter den Kopf nehmen, den Oberkörper leicht anheben und die gestreckten Beine vom Boden lösen.
- Anschließend den Oberkörper angehoben halten und im Wechsel die Beine heben und senken.
- **Wirkung:** Kräftigung gerade Bauchmuskeln



BECKENLIFT RÜCKKLINGS

- Im Vierfüßlerstand rücklings das Becken anheben bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden.
- Anschließend das Becken leicht absenken, ohne den Boden zu berühren und wieder anheben.
- **Wirkung:** Ganzkörperstabilisation



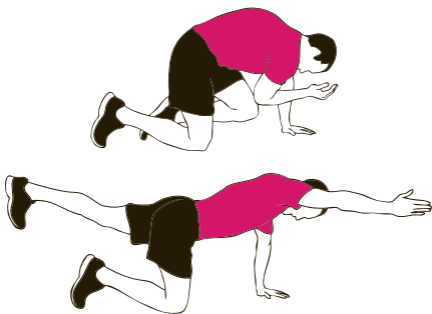
VIERFÜSSLER RÜCKLINGS MIT BEINKICK

- Im Vierfüßlerstand rücklings das Becken anheben, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden.
- Anschließend im Wechsel ein Bein strecken und beugen.
- **Wirkung:** Ganzkörperstabilisation



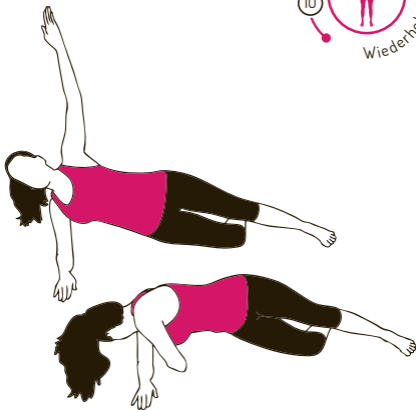
ARMZUG IN BAUCLAGE

- In Bauchlage die Arme neben dem Kopf anwinkeln und den Oberkörper leicht vom Boden anheben.
- Anschließend die Arme nach vorne strecken und wieder anziehen.
- **Wirkung:** Kräftigung Rückenmuskeln



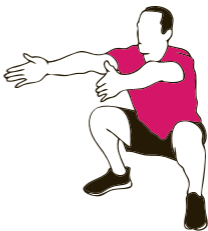
DIAGONALZUG IM VIERFÜSSLER

- Im Vierfüßlerstand einen Arm und das diagonale Bein auf eine Linie mit dem Oberkörper strecken.
- Anschließend Arm und Bein unter dem Körper zusammenziehen und danach wieder strecken.
- **Wirkung:** Ganzkörperstabilisation



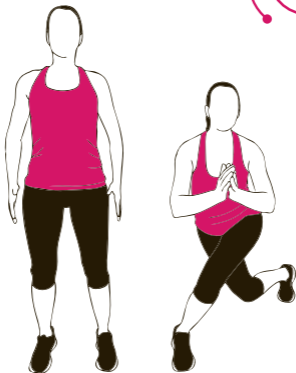
OBERKÖRPERROTATION IM SEITSTÜTZ

- Im Unterarmseitstütz das untere Bein nach hinten winkeln und den oberen Arm nach oben strecken.
- Anschließend den Arm unter dem Körper nach hinten durchschieben und danach wieder nach oben stecken.
- **Wirkung:** Ganzkörperstabilisation



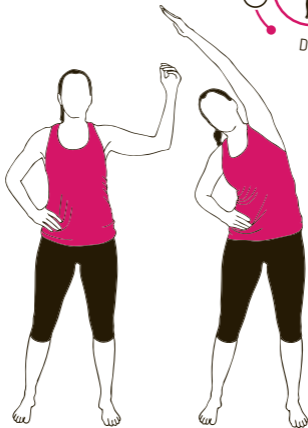
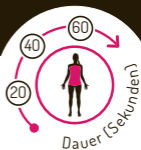
TIEFE KNIEBEUGE MIT VORHALTE

- Im Parallelstand die Arme nach vorne strecken.
- Anschließend die Knie beugen und das Gesäß tief absenken.
- Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren.
- **Wirkung:** Kräftigung Gesäß und vordere Oberschenkel



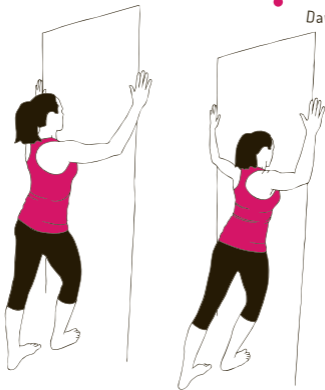
DIAGONALER AUSFALLSCHRITT NACH HINTEN

- Aus dem Parallelstand einen großen Schritt nach diagonal hinten machen und das vordere Bein etwa rechtwinklig beugen.
- Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren.
- **Wirkung:** Kräftigung Gesäß und vordere Oberschenkel



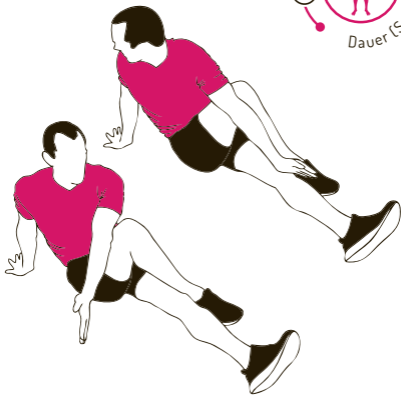
SEITLICHES STRECKEN IM PARALLELSTAND

- Im Parallelstand eine Hand in die Hüfte stützen.
- Anschließend den Oberkörper zur Seite neigen und den Arm aktiv zur Gegenseite über den Kopf schieben.
- **Wirkung:** Dehnung seitliche Rumpfmuskeln



VORSCHUB IM TÜRRAHMEN

- In Schrittstellung leicht vor einem Türrahmen stehen und die Hände etwas über Kopfhöhe gegen den Rahmen legen.
- Anschließend den Oberkörper unter den Rahmen schieben und dabei das Gewicht auf das vordere Bein bringen.
- **Wirkung:** Dehnung Brustmuskeln



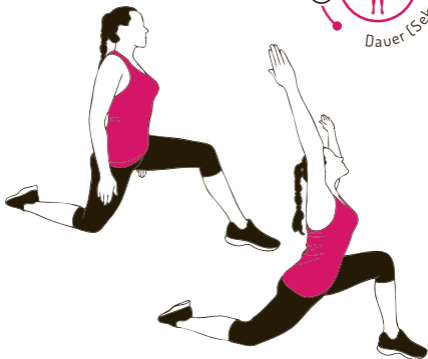
GEGENDREHEN IM SITZ

- Im Sitzen ein Bein winkeln, neben das andere Bein stellen und den Arm neben das aufgestellte Knie führen.
- Anschließend das gewinkelte Knie über das andere Bein schieben und den Oberkörper zur Gegenseite rotieren.
- **Wirkung:** Dehnung Gesäß



TIEFES VORBEUGEN

- Im Parallelstand ein Kissen o.ä. zwischen die Knie klemmen und die Arme heben.
- Anschließend unter Beibehaltung der Beinstreckung den Oberkörper tief vorbeugen.
- **Wirkung:** Dehnung Rücken- und hintere Beinmuskeln



HÜFTSCHUB MIT AUFRICHTUNG

- Im einseitigen Kniestand einen Fuß so weit wie möglich nach vorne stellen.
- Anschließend die Hüfte aktiv nach vorne unten schieben, dabei den Oberkörper aufrichten und die Arme nach oben strecken.
- **Wirkung:** Dehnung Hüftbeuger



DAS SOLLTET IHR BEACHTEN

- Führ nur solche Übungen durch, bei denen du dich gut fühlst. Lass die Übungsausführung bei Bedarf von jemand anders kontrollieren. Treten Probleme auf, brich das Training ab und frage im Zweifel einen erfahrenen Trainer oder einen Arzt.
- Unsere Übungen wurden von Sportwissenschaftlern und Athletiktrainern auf Basis jahrelanger Erfahrung und nach bestem Gewissen erstellt. Wir kennen deinen Leistungsstand nicht und unsere Übungen sind nur Vorschläge. figgrs übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der dargestellten Übungen ergeben.

(c) figgrs c/o cbk. Sport & Gesundheit GmbH
Schwelmer Str. 240
D-58285 Gevelsberg
www.cbkonline.de