

Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar (Übungen für den Alltag)

Liebe/r Teilnehmer:in,

hier hast Du eine ganze Liste von Übungen, die Du in Deinen Alltag einbauen kannst. Die Übungen und deren Effekte sind ebenfalls aufgelistet, sodass Du weißt, was die Übungen bringen.

Im Folgenden siehst Du eine Beispiel-Training, welches Du für Dich nutzen kannst:

- **Mache jeden Tag einen Mini-Zirkel aus 5 Übungen**
- **Je nach Fitnesslevel dauern die Runden 30-60 Sekunden.**
- **Wenn eine komplette Runde fertig ist, gibt es eine Pause von 2 Minuten.**
- **Insgesamt für 3-5 Runden den gesamten Mini-Zirkel wiederholen.**

Wenn du jeden Tag etwas Bewegung in Deinen Alltag einbaust, wirst Du sehr schnell merken, dass Du deutlich fitter und beweglicher wirst. Außerdem kostet es Dich nicht zu viel Zeit. Jedoch hat es eine große Auswirkung auf Deine Gesundheit!

Des Weiteren findest Du am Ende des Handouts sowie auf unserer Webseite <https://fitmitbewegung.de/livetraining/> eine Buchempfehlung, wo Du noch weitere Übungen mit dem eigenen Körpergewicht findest, welche Du in Deinen Alltag integrieren kannst (siehe Screenshot):



Über uns

Livetraining

FAQs

Kontakt

Logout

Ganzkörperkräftigung Onlineseminar

Jetzt trainieren >>



Mit einem Klick auf das Bild, kannst Du Dir das Handout herunterladen, wo Du alle Übungen vom Ganzkörperkräftigung Onlineseminar findest. Diese Übungen solltest Du regelmäßig in Deinen Alltag integrieren! Hier der Link:

<https://fitmitbewegung.de/wp-content/uploads/2024/08/Teilnehmerunterlagen-Handout.pdf>

Hier ist eine klare Buchempfehlung, welches Dir dabei helfen kann, viele Übungen mit dem eigenen Körpergewicht in Deinen Alltag zu integrieren. Das Buch ist von Mark Lauren und ist am 28.12.2017 erschienen. Mit einem Klick auf das Bild, kannst Du Dir das Buch bestellen. Hier der Link:

<https://amzn.to/3YvV9eK>



Erstellt am: 05.08.2024

Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar (Übungen für den Alltag)

Falls Du ein technisches Anliegen hast, kannst Du uns gerne per Email an support@fitmitbewegung.de anschreiben. Der Ansprechpartner für alle technischen Anliegen heisst Ferhat Kurt.

Falls Du Fragen zu den einzelnen Übungen hast oder generell zum Onlineseminar, kannst Du uns gerne per Email an info@fitmitbewegung.de anschreiben. Der Ansprechpartner für alle Fragen zum Onlineseminar heißt Ferhat Kurt.

Den Haftungsausschluss für die Teilnahme am Onlineseminar findest Du auf unserer Website unter: <https://fitmitbewegung.de/impressum/> und zusätzlich einmal hier als Screenshot.



Training für Alle

Egal in welcher Lebensphase oder auf welchem Fitnessstand Du bist – unser Training ist exklusiv und wir heißen jeden willkommen.

Ortsunabhängig

Ob zu Hause, im Büro oder im Urlaub – Solange Du online bist, ist Dein Training nur einen Zoom-Call entfernt. Genieße volle Flexibilität.

Warte nicht länger und fange heute noch an fitter zu werden!

Jetzt registrieren!

Erklimme Dein Plateau mit Coach Ferhat!

Jetzt registrieren!

Copyright © 2024 fitmitbewegung.de | all rights reserved.

[Datenschutzerklärung](#) [Impressum](#) [Kontakt](#)



[Über uns](#) [Programm](#) [Rückerstattung](#) [FAQs](#) [Kontakt](#) [Login](#)

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Kontakt:

Ferhat Kurt

Rehmen 22

25421 Pinneberg

E-Mail: info@fitmitbewegung.de

Mobil: +49 178 8907235

Haftung für die Teilnahme am Onlineseminar

Der/die TeilnehmerIn nimmt auf eigene Gefahr und Risiko an dem gebuchten Onlineseminar teil und erklärt hiermit ausdrücklich, dass ihm/ihr alle Risiken und Gefahren durch Bewegungsarten bekannt sind und akzeptiert diese uneingeschränkt. Der/die TeilnehmerIn handelt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Der/die TeilnehmerIn erklärt hiermit ausführlich auf Ansprüche jeder Art aus Schäden, Unfällen oder Verletzungen an der eigenen Person oder der Ausrüstung, die im Zusammenhang mit dem gebuchten Onlineseminar gegenüber dem Veranstalter entstehen zu verzichten, mit Ausnahme grob fahrlässig oder vorsätzlich verursachter Schäden durch den Veranstalter. Der/die TeilnehmerIn erklärt weiterhin, den Anweisungen der Veranstalter oder deren MitarbeiterInnen uneingeschränkt Folge zu leisten, ohne dass daraus Rechtsansprüche jedweder Art abgeleitet werden können. Der/die TeilnehmerIn bestätigt, dass er/sie mündig ist, den 18. Geburtstag vollendet hat und sich gesundheitlich und körperlich in der Lage sieht an der Veranstaltung teilzunehmen. Sollten Bestimmungen dieser Erklärung unwirksam sein, wird dadurch die Gültigkeit im Übrigen nicht berührt. Die unwirksamen Bestimmungen sind sinngemäß zu ersetzen. Diese Vereinbarung wird durch Bestätigung bei der Buchung für alle Teilnehmer wirksam.

Erstellt am: 05.08.2024

Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar (Übungen für den Alltag)

Kniebeugen:

Ausführung: TN steht hüftbreit, Zehen leicht nach außen. TN senkt die Hüften nach hinten und unten, als würde er sich auf einen Stuhl setzen, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Knie bleiben hinter den Zehen, Rücken gerade. TN drückt sich durch die Fersen wieder hoch.

Effekt: Stärkt Quadrizeps, Gesäßmuskeln und den unteren Rücken. Fördert Stabilität und Balance.



Liegestütze:

Ausführung: TN nimmt die Plank-Position ein, Hände schulterbreit, Körper in einer geraden Linie von Kopf bis Fuß. TN senkt den Körper, indem die Ellbogen sich beugen, bis die Brust fast den Boden berührt. Dann drückt sich TN zurück in die Ausgangsposition.

Effekt: Trainiert Brust, Schultern, Trizeps und die Rumpfmuskulatur. Verbessert die allgemeine Oberkörperkraft.



Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar (Übungen für den Alltag)

Sit-Ups:

Ausführung: TN liegt auf dem Rücken, Knie gebeugt, Füße flach auf dem Boden. Hände hinter den Kopf oder über die Brust gekreuzt. TN hebt den Oberkörper an, indem die Bauchmuskeln zusammengezogen werden, und senkt sich dann kontrolliert wieder ab.

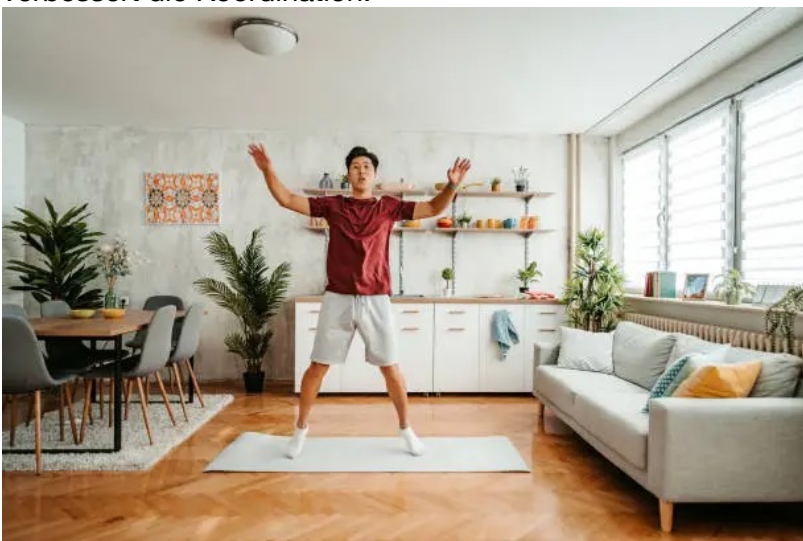
Effekt: Stärkt die Bauchmuskeln und verbessert die Rumpfstabilität.



Hampelmann:

Ausführung: TN steht aufrecht, Füße zusammen, Arme an den Seiten. TN springt, spreizt die Beine und bringt die Arme über den Kopf. Beim Zurückspringen kehrt TN in die Ausgangsposition zurück.

Effekt: Fördert die kardiovaskuläre Ausdauer, trainiert die Bein- und Schultermuskulatur und verbessert die Koordination.



Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar (Übungen für den Alltag)

Rudern:

Ausführung: TN liegt in Bauchlage und zieht die Arme nah an den Körper heran, während der Oberkörper und die Beine angehoben werden. Danach wieder langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.

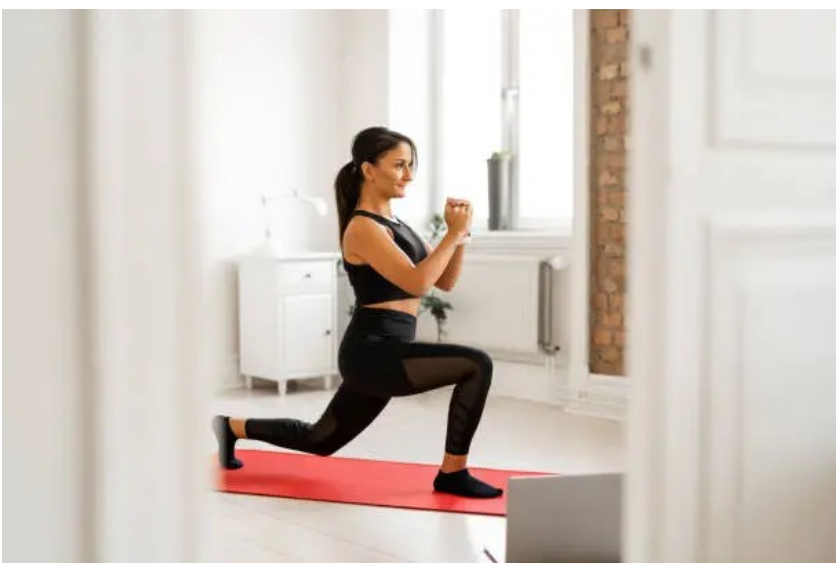
Effekt: Stärkt den oberen und unteren Rücken sowie den Po. Verbessert die Körperhaltung.



Ausfallschritte:

Ausführung: TN macht einen großen Schritt nach vorne, senkt das hintere Knie fast bis zum Boden, dann zurück zur Ausgangsposition und wechselt das Bein.

Effekt: Trainiert Quadrizeps, Gesäßmuskeln, Waden und verbessert das Gleichgewicht.



Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar (Übungen für den Alltag)

Wadenheben:

Ausführung: TN steht aufrecht, hebt die Fersen so hoch wie möglich, hält kurz und senkt sie dann langsam ab.

Effekt: Stärkt die Wadenmuskulatur.



Seitliche Ausfallschritte:

Ausführung: TN macht einen großen Schritt zur Seite, senkt das Gesäß ab, hält das andere Bein gestreckt, kehrt dann zur Mitte zurück und wechselt die Seite.

Effekt: Kräftigt Innen- und Außenseiten der Oberschenkel und verbessert die Flexibilität.



Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar (Übungen für den Alltag)

Beinheben in der Seitenlage:

Ausführung: TN liegt seitlich, hebt das obere Bein gestreckt an, hält kurz und senkt es wieder ab.

Effekt: Stärkt die Abduktoren der Oberschenkel.



Plank (Unterarmstütz):

Ausführung: TN stützt sich auf Unterarme und Zehenspitzen, Körper bildet eine gerade Linie.

Effekt: Stärkt die Bauchmuskeln, unteren Rücken und Schultern. Verbessert die gesamte Körperstabilität.



Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar (Übungen für den Alltag)

Seitlicher Plank:

Ausführung: TN stützt sich auf einen Unterarm und die Seite eines Fußes, der Körper bildet eine gerade Linie seitlich.

Effekt: Stärkt die seitlichen Bauchmuskeln (Schrägbauhmuskeln) und fördert die seitliche Stabilität.



Russian Twist:

Ausführung: TN sitzt auf dem Boden, lehnt den Oberkörper leicht zurück und rotiert ihn von Seite zu Seite, während er ein Gewicht hält.

Effekt: Stärkt die schrägen Bauchmuskeln und fördert die Rumpfdrehkraft.



Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar (Übungen für den Alltag)

Diagonales Arm-Bein-Strecken:

Ausführung: TN befindet sich im Vierfüßlerstand und streckt gleichzeitig einen Arm und das gegenüberliegende Bein aus.

Effekt: Fördert die Balance und Koordination, stärkt die unteren Rücken- und Gesäßmuskeln.



Bicycle Crunches:

Ausführung: TN liegt auf dem Rücken und führt abwechselnd das Knie zum gegenüberliegenden Ellenbogen.

Effekt: Trainiert die geraden und schrägen Bauchmuskeln, verbessert die Rumpfstabilität und Beweglichkeit.



Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar

(Übungen für den Alltag)

Leg Raises:

Ausführung: TN liegt auf dem Rücken und hebt die gestreckten Beine bis kurz vor die Senkrechte an.

Effekt: Stärkt die unteren Bauchmuskeln und fördert die Stabilität des unteren Rückens.



Hollow Body Hold:

Ausführung: TN liegt auf dem Rücken, hebt Beine und Arme leicht vom Boden ab, sodass nur der untere Rücken den Boden berührt.

Effekt: Stärkt die gesamte Bauchmuskulatur und verbessert die Körperkontrolle und -spannung.



Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar (Übungen für den Alltag)

Superman:

Ausführung: TN liegt auf dem Bauch und hebt gleichzeitig Arme und Beine so hoch wie möglich vom Boden ab.

Effekt: Stärkt den unteren Rücken, die Gesäßmuskulatur und die Schultern. Fördert die Rumpfstreckung und -stabilität.



Mountain Climbers:

Ausführung: TN befindet sich in der Liegestützposition und zieht abwechselnd die Knie schnell zur Brust.

Effekt: Trainiert die Bauchmuskeln, verbessert die Herz-Kreislauf-Fitness und erhöht die Rumpfstabilität.



Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar (Übungen für den Alltag)

Flutter Kicks:

Ausführung: TN liegt auf dem Rücken und bewegt die gestreckten Beine schnell auf und ab, ohne den Boden zu berühren.

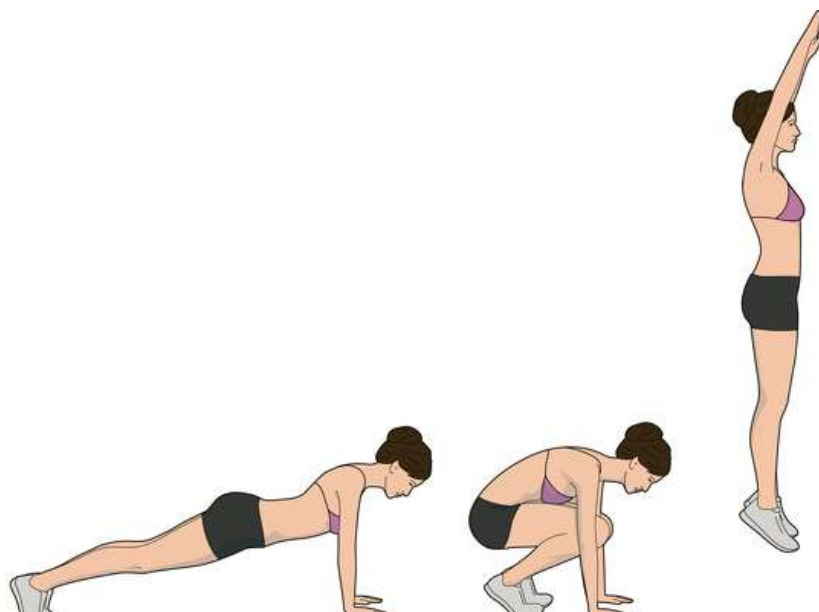
Effekt: Stärkt die unteren Bauchmuskeln und fördert die Ausdauer und Rumpfstabilität.



Burpees:

Ausführung: Der TN springt aus dem Stand in eine Liegestützposition und zurück.

Effekt: Fördert die Ganzkörperausdauer, stärkt die Muskulatur und verbessert die Explosivkraft.



Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar (Übungen für den Alltag)

High Knees:

Ausführung: Der TN läuft auf der Stelle und hebt die Knie abwechselnd so hoch wie möglich.

Effekt: Steigert die Herzfrequenz, verbessert die Beinkraft und die kardiovaskuläre Ausdauer.



Plank-to-Jacks:

Ausführung: Der TN führt im Unterarmstütz seitliche Beinspreizbewegungen aus.

Effekt: Verbessert die Rumpfstabilität und stärkt das Herz-Kreislauf-System.



Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar (Übungen für den Alltag)

Explosive Liegestütze:

Ausführung: TN nimmt die Plank-Position ein, Hände schulterbreit, Körper in einer geraden Linie von Kopf bis Fuß. TN senkt den Körper in die Bauchlage, indem die Ellbogen sich beugen, bis die Brust den Boden berührt. Dann drückt sich TN explosiv vom Boden zurück in die Ausgangsposition.

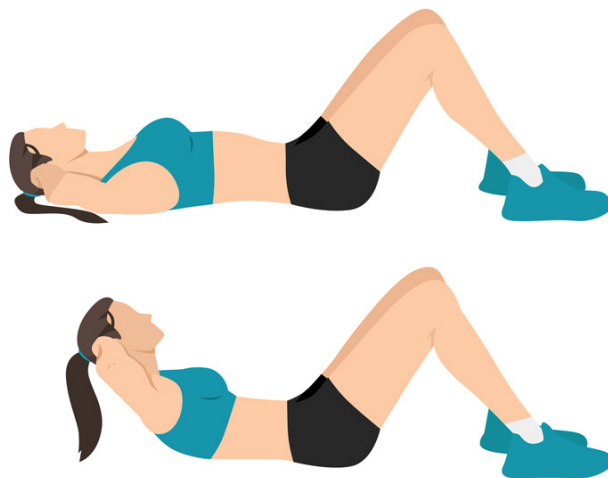
Effekt: Trainiert Brust, Schultern, Trizeps und die Rumpfmuskulatur. Verbessert die allgemeine Oberkörperkraft und Explosivität



Halbkreis Crunches:

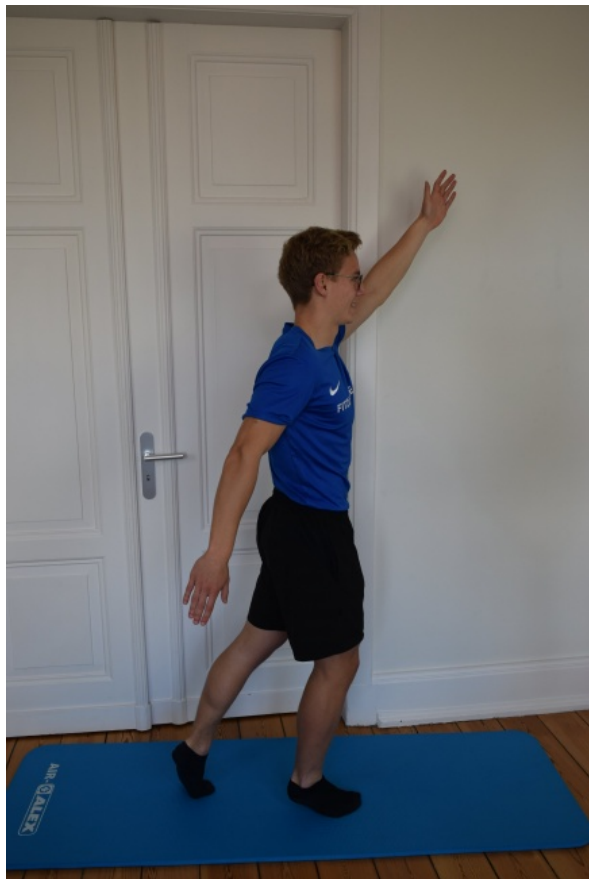
Ausführung: TN liegt auf dem Rücken, Knie gebeugt, Füße flach auf dem Boden. Hände hinter dem Kopf oder über die Brust gekreuzt. TN hebt den Oberkörper an, indem die Bauchmuskeln zusammengezogen werden, und macht eine Halbkreisbewegung in eine beliebige Richtung. Anschließend senkt sich TN dann kontrolliert wieder ab.

Effekt: Stärkt die Bauchmuskeln und verbessert die Rumpfstabilität.



Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar

(Übungen für den Alltag)



Ampelmann:

Ausführung: Der TN steht aufrecht und macht dann abwechselnd einen Schritt zur Seite, die Arme dabei horizontal ausstreckend, als würde er die Position eines "Ampelmanns" (ähnlich der Figur auf Fußgängerampeln) einnehmen. Der TN kehrt in die Ausgangsposition zurück und wiederholt die Bewegung auf der anderen Seite.

Effekt: Verbessert die Koordination, stärkt die seitliche Beinmuskulatur (Abduktoren) und die Schultermuskulatur, und fördert die allgemeine Beweglichkeit und Balance.

Seitliche Rücken-Crunches:

Ausführung: TN liegt in Bauchlage und nimmt die Fingerspitzen hinter die Ohren. Oberkörper und die Beine werden angehoben, während der TN sich nach links und nach rechts neigt. Danach wieder langsam in die Ausgangsposition zurückkehren und das ganze wiederholen.

Effekt: Stärkt den oberen und unteren Rücken sowie den Po. Verbessert die Körperhaltung.



Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar

(Übungen für den Alltag)

Explosive Kniebeugen:

Ausführung: TN stellt sich schulterbreit hin, senkt das Gesäß nach hinten ab, als würde er sich setzen, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind, drückt sich dann explosiv vom Boden ab, sodass die Füße kurz den Boden verlassen. Anschließend bremst sich der TN ab, wenn er wieder Kontakt zum Boden hat und geht dabei wieder herunter.

Effekt: Stärkt Quadrizeps, Gesäßmuskeln, Oberschenkelmuskulatur und die Explosivität.



Explosive Ausfallschritte:

Ausführung: TN macht einen großen Schritt nach hinten mit dem linken Bein, senkt das hintere Knie fast bis zum Boden, dann drückt er sich explosiv vom Boden ab, sodass der rechte Fuß kurz in der Luft ist. Gleichzeitig zieht der TN das linke Knie zur Brust und anschließend zurück zur Ausgangsposition. Danach geht er wieder herunter auf das selbe Bein und wiederholt die Übung.

Effekt: Trainiert Quadrizeps, Gesäßmuskeln, Waden und verbessert das Gleichgewicht und die Explosivität.



Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar (Übungen für den Alltag)

Kniebeuge halten:

Ausführung: TN stellt sich schulterbreit hin, senkt das Gesäß nach hinten ab, als würde er sich setzen, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind und hält nun die Position.

Effekt: Stärkt Quadrizeps, Gesäßmuskeln und Oberschenkelmuskulatur und die Explosivität.



Reverse Crunch:

Ausführung: TN liegt auf dem Rücken, hebt die Beine an und rollt das Becken vom Boden ab, zieht die Knie Richtung Brust.

Effekt: Stärkt die unteren Bauchmuskeln und verbessert die Rumpfstabilität.



Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar

(Übungen für den Alltag)

V-Ups:

Ausführung: TN liegt auf dem Rücken, hebt gleichzeitig die gestreckten Beine und den Oberkörper an, versucht die Zehen mit den Händen zu berühren.

Effekt: Trainiert die geraden Bauchmuskeln und fördert die Beweglichkeit des Rumpfes.



Dead Bug:

Ausführung: TN liegt auf dem Rücken, hebt Arme und Beine in die Luft, streckt abwechselnd einen Arm und das gegenüberliegende Bein aus.

Effekt: Fördert die Koordination und stärkt die tiefe Bauchmuskulatur.



Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar

(Übungen für den Alltag)

Windshield Wipers:

Ausführung: TN liegt auf dem Rücken, hebt die gestreckten Beine an und bewegt sie seitlich wie Scheibenwischer.

Effekt: Stärkt die seitlichen Bauchmuskeln und verbessert die Beweglichkeit des Rumpfes.



Toe Touches:

Ausführung: TN liegt auf dem Rücken, hebt die Beine senkrecht in die Luft und versucht, die Zehen mit den Händen zu berühren.

Effekt: Stärkt die geraden Bauchmuskeln und fördert die Flexibilität.



Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar (Übungen für den Alltag)

Spider Plank:

Ausführung: TN befindet sich in der Liegestützposition, zieht abwechselnd ein Knie seitlich zum Ellbogen.

Effekt: Stärkt die seitlichen Bauchmuskeln und fördert die Rumpfstabilität.



Heel Touches:

Ausführung: TN liegt auf dem Rücken, beugt die Knie und hebt den Oberkörper leicht an, berührt abwechselnd die Fersen mit den Händen.

Effekt: Trainiert die seitlichen Bauchmuskeln und verbessert die Rumpfstabilität.



Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar (Übungen für den Alltag)

Standing Oblique Crunch:

Ausführung: TN steht mit den Händen hinter dem Kopf, hebt ein Knie zur Seite und führt den Ellbogen des gleichen Arms zum Knie.

Effekt: Stärkt die seitlichen Bauchmuskeln und verbessert die Rumpfstabilität.



Lying Leg Circles:

Ausführung: TN liegt auf dem Rücken, hebt die Beine und führt kreisende Bewegungen aus, wechselt dann die Richtung.

Effekt: Stärkt die unteren Bauchmuskeln und verbessert die Hüftbeweglichkeit.



Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar (Übungen für den Alltag)

Skater Jumps:

Ausführung: Der TN springt seitlich von einem Bein auf das andere, wobei das freie Bein hinter dem Standbein herumschwingt.

Effekt: Verbessert die seitliche Beweglichkeit, stärkt die Bein- und Gesäßmuskulatur und fördert die kardiovaskuläre Ausdauer.



Tuck Jumps:

Ausführung: Der TN springt in die Luft und zieht die Knie zur Brust.

Effekt: Erhöht die Herzfrequenz, stärkt die Beinmuskulatur und verbessert die Explosivkraft und Koordination.



Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar (Übungen für den Alltag)

Butt Kicks:

Ausführung: Der TN läuft auf der Stelle und versucht dabei, die Fersen an die Gesäßmuskeln zu bringen.

Effekt: Steigert die Herzfrequenz, dehnt die Oberschenkelmuskulatur und verbessert die kardiovaskuläre Ausdauer.



Bear Crawls:

Ausführung: Der TN bewegt sich auf allen Vieren vorwärts, wobei die Knie leicht vom Boden abgehoben sind.

Effekt: Fördert die Ganzkörperkraft, verbessert die Rumpfstabilität und steigert die Ausdauer.



Handout Ganzkörperkräftigung Onlineseminar (Übungen für den Alltag)

Frog Jumps:

Ausführung: Der TN springt aus der Hocke nach vorne, landet in der Hocke und wiederholt dies kontinuierlich.

Effekt: Stärkt die Beinmuskulatur, verbessert die Beweglichkeit und erhöht die kardiovaskuläre



Viele weitere Übungen gibt es auch in dem Buch „Fit ohne Geräte“ von Mark Lauren, welches am 28.12.2017 erschienen ist. Dieser Bestseller gibt Dir nochmal zusätzliche Übungen mit an die Hand, die Du in Deinen Alltag integrieren kannst. Hier der Link dazu: <https://amzn.to/3YvV9eK>

