



## WS 207-05 | Die Fitnesspyramide

Referentin: Ines Lederle

Freitag, 07.02.2025 | 19:00 – 20:30 Uhr

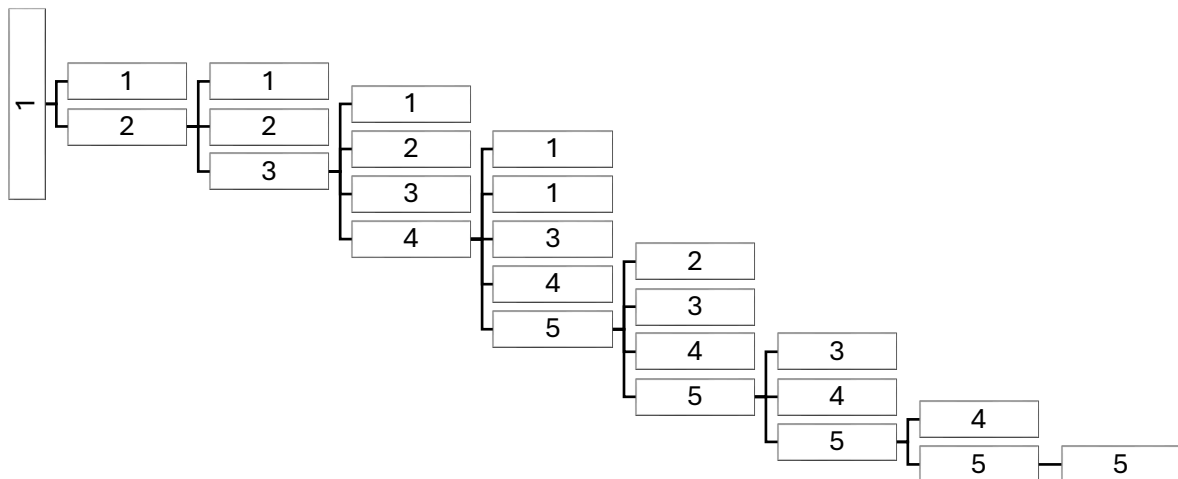
1. Erlernen der Basisübungen
2. Qualität kommt vor Quantität
3. Progressive Belastungssteigerung durch das Aneinanderreihen von 1 bis 5 Übungen
4. für Fortgeschrittene viel Variation durch unterschiedliche Übungen je Durchgang
5. Individualisierung durch das Anbieten von unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden

**Warm-up:** Mobilisation, Cardio: Beautiful Sunday (Aerobic Schritte am Platz) und Move your Body (Verschiedene Boxbewegungen)

Balancetraining (Tandemstand, Einbeinstand und Standwaage mit Aktivierung der Tiefenmuskulatur durch Mini Moves)

**Pyramide** je Übung 1 min, nach jeder Pyramide 15 sec- 3 min Pause (Gesamt: mindestens 28 min)

Verwendung eines Complex Intervall Timers





1	Kniebeuge = Beinkraft	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Squat</li> <li>- Squat mit Fersen heben</li> <li>- Squat schmal</li> <li>- Squat mit Side leg lift</li> <li>- Squat und beim Hochkommen Beine schließen</li> </ul>
2	Plankposition = Rumpfstabilisation, Stützkraft Variation: Knie am Boden / abgehoben → Kurzer – Langer Hebel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterarmstütz Knie heben / senken</li> <li>- Unterarmstütz – Handstütz im Wechsel</li> <li>- Bergsteiger</li> <li>- Unterarmstütz– in Seitstütz aufdrehen</li> <li>- Handstütz - Dach</li> </ul>
3	Bauchlage = oberer Rücken, Langer Rückenstrecker	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme in U Halten hoch / tief</li> <li>- Arme vorstrecken und beugen</li> <li>- Arme und Beine Paddeln / diagonal abheben</li> <li>- Arme hinter dem Rücken und links / rechts schauen</li> <li>- Arme im Scheibenwischer</li> </ul>
4	Bauchkraft in Rückenlage	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Radeln</li> <li>- Ellenbogen und Knie im Wechsel zusammen</li> <li>- Beide Beine abgehoben – Knie kippen</li> <li>- Käfer: diagonal zusammen</li> <li>- Käfer: diagonal auseinander</li> </ul>
5	Brücke = unterer Rücken, Gesäß und Oberschenkelrückseite	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Gesäß auf und abrollen</li> <li>- Oben bleiben und auf der Stelle gehen</li> <li>- Oben bleiben Beine öffnen schließen</li> <li>- Breite Beinposition und auf / abrollen</li> <li>- Einbeinig im Wechsel hochdrücken</li> </ul>

#### Cool-down: Stretching aus dem Vierfüßlerstand

- Hüftbeuger: Ausfallschritt nach vorne
- Oberschenkelvorderseite: hintere Ferse zum Po
- Oberschenkelrückseite: vorderes Bein strecken, Oberkörper vorbeugen
- Rutschhalte: Kniestand, Gesäß zurückschieben -> Dehnung Schultergürtel
- Stand: Nackendehnung

