

## Allgemeine Fitnessübungen

### Übung 1: „Liegestützen rückwärts“

#### Erklärung:

- ➔ Stützen sie sich einfach Schulterbreit ab
- ➔ Füße/Beine sind zusammen



- ➔ Gehen sie so tief wie sie können und dann wieder hoch



### Übung 2: Baumstamm statt Langhantel

- ➔ Greifen sie mit beide Hände den Baumstamm
- ➔ Leichten Ausfallschritt



### Variationen

- ➔ 1. Mit beiden Armen zentral nach oben
- ➔ 2. Den Baumstamm von oben zur linken Schulter bewegen. (10-15x). Anschließend Seite wechseln
- ➔ 3. Den Baumstamm immer in Abwechslung senken.



### Übung 3: Rückentraining

#### Erklärung:

- ➔ Greifen sie mit beide Hände den Baumstamm

Zieht den Baumstamm zu euch bis ca. Brusthöhe und senkt ihn wieder.

