

# Funktionelles Athletiktraining



## Inhalt

Einleitung.....	3
Ideen für ein Trainingsset.....	4
Beispiele für einen Wochenplan .....	5
Übungshinweise .....	5
Erwärmung/ Mobilisation .....	6
Seilspringen, Laufen, Hampelmann.....	6
Skorpion.....	6
Walkup and Down .....	6
Aufrotieren im Stütz .....	6
Cobra to Pike .....	7
Cobra to toe touch .....	7
Birddog .....	7
Ausfallschritt mit Rotation .....	7
Ausfallschritt tief mit Aufdrehen.....	8
Körperrolle.....	8
Capoeira toe touch .....	8
Schultermobis.....	8
Stabilisation .....	9
Russian Twist .....	9
Trockenschwimmen .....	9
Rowing.....	9
Planks.....	10
Zwiebelhacker .....	11
Standwaage .....	11
Kleiner und großer Krabbelkäfer .....	11
Fallschirmspringer .....	12
Situps .....	12
Schräger Bauch .....	12
½ Klappmesser.....	13
Bananahold.....	13
Bauchschaukel.....	13

Kräftigung ..... 14

    Liegestütz Variationen ..... 14

    L Sit ..... 15

    Handstand/ -Laufen ..... 15

    Split Squat ..... 16

    Flutter Kicks ..... 16

    Aufsteiger ..... 16

    Ausfallschritt ..... 16

    Dips ..... 17

    Kniebeuge ..... 17

    Sumo Squat ..... 17

    Single Leg Squat ..... 17

    Wandsitzen ..... 17

    Margiddas hold ..... 18

    Adlerschwünge ..... 18

Dehnung ..... 19

    Fußstreckung, -beugung ..... 19

    Waden ..... 19

    Vorderer Oberschenkel ..... 19

    Innenseite Oberschenkel ..... 19

    Hinterer Oberschenkel ..... 20

    Hürdensitz ..... 20

    Hüftbeuger ..... 20

    Adduktoren ..... 20

    Gesäßmuskel ..... 20

    Latissimus ..... 21

    Brustwirbelsäule ..... 21

    Großer Brustmuskel ..... 21

    Überzüge ..... 21

    Deltamuskel ..... 21

    Trizeps ..... 22

    Nacken ..... 22

## Einleitung

*Lieber Vereinstrainer,*

*liebe Sportler,*

*wenn uns zu Jahresbeginn jemand gesagt hätte, dass rund um das Osterfest alle Sporthallen, alle Schwimmbäder und sogar die Schulen geschlossen sind, hätten wir ihn für verrückt erklärt. Der organisierte Sport im Saarländischen Schwimm-Bund, der neben dem Kadertraining an der Sportschule auch in den Vereinen von den gesundheitlichen Einschränkungen betroffen ist, steht nun still. Diese globale Entwicklung fordert neue Wege euch bzw. eure Sportler zu erreichen und zu aktivieren.*

*Die schulische Bildung findet ausschließlich in digitaler Form statt und Bodyworkouts auf Instagram und YouTube, sogar der Frühsport im TV werden so viel genutzt wie nie zuvor. Aus diesem Grund haben wir uns dazu entschlossen, eine kleine Auswahl an Basisübungen, die wir auch bei uns im Kadertraining an Land verwenden, für ein funktionelles Athletikprogramm herauszugeben.*

*Gerne dürfen die Vereine dieses Dokument veröffentlichen und weitergeben, dazu nutzen für ihre Vereinsmitglieder entsprechende Workouts für das Heimtraining daraus zu kreieren oder sie einfach nur als Bewegungsmotivation verteilen.*

*Ein besonderer Dank gilt neben dem mitwirkenden Trainerteam den beiden Kadersportlern Anna Apushkinskaya und Brandon Goenawan für ihre Unterstützung. Sie haben sich unter Einhaltung der Hygienevorschriften für ein Fotoshooting der verwendeten Bilder zur Verfügung gestellt und der Weiterverteilung und der Veröffentlichung durch die Saarländischen Vereine zugestimmt.*

*Im Namen des gesamten Landestainerteams wünsche ich euch viel Spaß und gutes Gelingen bei der Umsetzung.*

*Bleibt fit und gesund!*

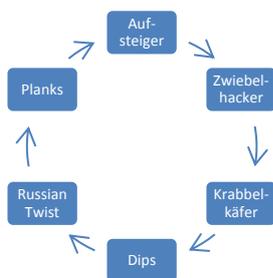
*Jens Lohaus*

## Ideen für ein Trainingsset

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten wie du dein funktionelles Athletiktraining aufbauen kannst. Hier findest du einige Beispiele um dir ein abwechslungsreiches Programm aus dem Übungskatalog zusammenzustellen zu können. Dabei solltest du immer darauf achten, dass du deine Muskelpartien immer abwechselnd beanspruchst. Zum Beispiel eine Übung für den Bauch, die nächste für die Beine und dann für die Arme.

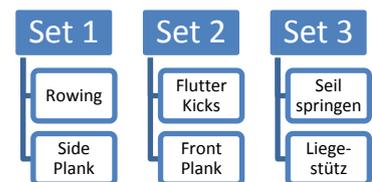
Zum einen gibt es die Möglichkeit ein **Intervalltraining** durchzuführen indem du dir einige Übungen aus dem Katalog heraus suchst, die du dann hintereinander setzt. Dabei kannst du jede Übung / Serie nur einmal oder mit mehreren Wiederholungen durchführen. Jede Übung kannst du zeitlich begrenzen oder dir vorab eine bestimmte Wiederholungszahl vorgeben. Letzteres findest du im Beispiel rechts aufgelistet.

### Intervalltraining



Weiterhin kannst du auch ein **Stations- bzw. Zirkeltraining** planen. Hier kannst du mehrere Übungen in einer Abfolge nacheinander in Kreisform oder in eine Reihe bringen. Variation und Steigerungsmöglichkeiten kannst du hier über die Belastungszeit oder Wiederholungszahl gestalten. Links findest du ein Beispiel mit 6 Stationen, welches du beliebig erweitern kannst. Hier könntest du zum Beispiel folgenden Aufbau wählen: 2x 30 Sek. Belastung mit jeweils 30 Sek. Pause. Dann wechselst du zur nächsten Station.

Eine dritte Möglichkeit bietet das **Tabata** Training. Ein Set besteht aus 8 Wiederholungen mit jeweils 20 Sekunden intensiver Belastung und 10 Sekunden Pause. In der Belastungszeit solltest du deine Übung so schnell machen, wie du es in der vorgegebenen Zeit schaffst. Nach genau 4 Min. ist ein klassisches Tabata Set herum. Innerhalb eines Sets kannst du 8x dieselbe Übung machen oder immer 2 Übungen bis hin zu 8 unterschiedlichen Übungen abwechseln. Rechts findest du 3 Beispiele für Tabata Sets.



Schlussendlich gibt es auch die Möglichkeit **Laufintervalle** zu bilden und dein funktionelles Athletiktraining mit dem Joggen zu kombinieren. Wähle eine für dich angemessene Laufstrecke aus und unterbreche immer nach einem bestimmten Laufabschnitt (z. B. 1 km oder 5 Min.) und führe ein paar Übungen aus dem Katalog aus. Dabei kannst du unterwegs sicher viele Möglichkeiten wie Mauern, Bänke und Wiesen dafür nutzen.



## Beispiele für einen Wochenplan

Entsprechend deines Fitnesslevels kannst du dir deinen eigenen Wochenplan gestalten und natürlich die Anzahl der Workouts pro Woche und die jeweilige Zeitdauer pro Trainingseinheit steigern. Ein Tipp: Fange erstmal langsam an und steigere dich dann. Nimm dir jedes Mal vorher genau vor, was du schaffen kannst, dann ziehe es aber auch durch. Einfach drauflos zu trainieren führt häufig zu keinem zufriedenstellenden Ergebnis.

Wichtig ist, dass du nicht mehrere Tage aufeinander dieselbe Muskulatur beanspruchst, sondern ihr auch Erholung zugestehst. Nachdem ein Muskel trainiert wurde, braucht er ein wenig Erholung, um zu regenerieren. Letztendlich hängt die Erholungszeit stark von deinem Fitnesslevel ab.

Beispielwoche 1	
<b>Mo</b>	Ausdauerlauf
<b>Di</b>	Zirkeltraining für Bauch/Rücken
<b>Mi</b>	Tabata für die Beine & Dehnen
<b>Do</b>	- Pause -
<b>Fr</b>	Laufstrecke mit Übungen
<b>Sa</b>	Intervalltraining & Dehnen
<b>So</b>	- Pause -

Beispielwoche 2	
<b>Mo</b>	Ausdauerlauf + Stabi Workout
<b>Di</b>	Tabata Sprungkraft + Bauch
<b>Mi</b>	Intervall Oberkörper
<b>Do</b>	Laufstrecke mit Übungen
<b>Fr</b>	Tabata Bauch + Schultern
<b>Sa</b>	Stationstraining Oberkörper
<b>So</b>	- Pause -

## Übungshinweise

Die nachfolgenden Trainingsbeispiele sind mit unterschiedlichem Schwierigkeitsniveau versehen. Wähle zuerst Übungen aus, die du aus deinem Vereinstraining kennst und variiere diese erst im zweiten Schritt mit den neuen und unbekannteren Übungen. Zuerst solltest du die Zeitdauer und die Anzahl der Wiederholung steigern, dann über zusätzliche Gewichte nachdenken. Zur besseren



Abgrenzung des Niveaus haben wir eine Bizeps-Ampel in jedem Bild versteckt, welche dir die Schwierigkeit darstellen soll.

Als Material brauchst du in den meisten Fällen ein Handtuch oder eine Matte zum darauflegen. Für Übungen mit Balance und Sprungaufgaben solltest du dir eine sichere Umgebung ohne Verletzungspotential suchen. Bei den meisten Aufgaben steht genau beschrieben, worauf du achten solltest, damit du sie korrekt ausführst. Im Zweifel werfe noch einmal einen Blick auf die Bilder.

Bei fast allen Übungen im Bereich der Stabilisation und der Kräftigung ist die Atmung von zentraler Bedeutung. Bei statischen Übungsformen, bei denen du eine Position halten musst, atmest du gleichmäßig weiter (Pressatmung vermeiden). Bei dynamischen Bewegungen z. B. einer Liegestütze atmest du beim Absenken ein und beim Hochdrücken aus.

## Erwärmung/ Mobilisation

Jede deiner Trainingseinheit sollte mit einer Erwärmung und Mobilisation starten. Du wirst merken, dass du anschließend in Workout viel flüssiger durchstarten kannst.

### Seilspringen, Laufen, Hampelmann

Es gibt ganz viele verschiedene Möglichkeiten dich zu erwärmen. Wichtig dabei ist, dass du dich mindestens 5-10 Min vor den Übungen aktivierst. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten wie Laufen, Radfahren, Seilspringen oder einfach Übungen wie den Hampelmann oder entsprechende Variationen am selben Ort durchzuführen.



### Skorpion

Lege dich auf den Bauch bzw. Rücken und spreize deine Arme 90° ab. Deine Handflächen drückst du fest in den Boden. Nun berühre abwechseln immer mit Fuß die gegenüberliegende Hand zu erreichen. Diese Übung kannst du in Bauchlage und in Rückenlage machen. Letzteres ist etwas schwieriger und erfordert etwas mehr Beweglichkeit.



### Walkup and Down

Aus dem Stand setzt du deine Hände vor dir auf den Boden wanderst mit kleinen Schritten nach vorne. Setze deine Hand immer nur ein kleines Stück vor die andere bis du im Liegestütz angekommen bist. Danach tippelst du wieder zurück bis du dich aufrecht in den Stand stellen kannst. Dabei bleiben deine Knie die gesamte Zeit über gestreckt.



### Aufrotieren im Stütz

Aus der Liegestützposition rotierst du den Oberkörper diagonal auf. Dabei bleiben deine Füße fest auf Boden stehen und du drehst erst oberhalb der Hüfte bis zu den Schultern um etwa 90°. Dein Blick wandert gemeinsam mit deinem Schultergürtel und ist in der Endstellung entlang deines gestreckten Armes zum Himmel gerichtet.



## Cobra to Pike

Beginnend in der Liegestützposition drückst du deine Hüfte zum Boden und richtest deinen Blick nach oben. Nach wenigen Sekunden wechselst du die Richtung und bringst dein Gesäß nach oben und schaust auf deine Füße. Versuche immer mit der Brustwirbelsäule die Bewegungsrichtung zu verstärken.



## Cobra to toe touch

Die Übung ähnlich wie die Cobra to pike Übung. Aus der Liegestützposition drückst du dein Gesäß in die Höhe und berührst einmal mit der Hand das gegenüberliegende Sprunggelenk und wanderst wieder zurück in den Stütz. Beim nächsten Aufrichten nimmst du die andere Hand an den wiederum gegenüberliegenden Fuß.



## Bird dog

Im Vierfüßlerstand führst du unter deinem Körper deinen rechten Ellenbogen mit den linken Knie zusammen, indem du dich ganz klein machst. Anschließend streckst du beide Gliedmaßen weit von deinem Körper weg und bringe deinen Kopf dabei in die Verlängerung deiner Wirbelsäule.

Variation: Viel anspruchsvoller wird es, wenn du dabei deine Knie wenige Zentimeter vom Boden abhebst. Dann ist es aber mehr als eine Kräftigung als eine Mobilisation zu sehen.



## Ausfallschritt mit Rotation

Verschranke deine Hände im Nacken und mache einen weiten Ausfallschritt nach vorne. Wenn dein Knie den Boden fast berührt, rotierst du einmal deine Schulterachse im Oberkörper zu beiden Seiten ohne deine Beinsetzung zu verändern. Wenn dein Blick wieder nach vorne gerichtet ist, versuchst du dich mit dem vorderen Bein wieder nach oben zu drücken.



Variation: Alternativ könntest du auch eine bestimmte Streckenlänge (z. B. 20m) in dieser Form abschreiten, indem du dich immer mit dem hinteren Bein nach vorne abstößt.

## Ausfallschritt tief mit Aufdrehen

Du machst einen tiefen Ausfallschritt mit dem linken Bein nach hinten und beugst deinen Oberkörper vor, so dass du mit beiden Händen den Boden an der Innenseite deines verbleibenden rechten Fußes berührst. Nun löst du deine rechte Hand vom Boden (die Hand in der Mitte) und drehst deinen Oberkörper so weit auf, dass dein gestreckter Arm zur Decke zeigt. Dein Blick ist immer entlang deines Armes gerichtet. Dein Kopf bleibt in Verlängerung deiner Wirbelsäule.



## Körperrolle

Lege dich auf den Rücken, deine Handinnenflächen neben deiner Hüfte auf den Boden. Nun rollst du deinen Oberkörper so ein, dass du mit deinen Füßen hinter deinem Kopf den Boden berührst. Atme ganz flach, tiefes Einatmen ist in dieser Position ohnehin nicht möglich.



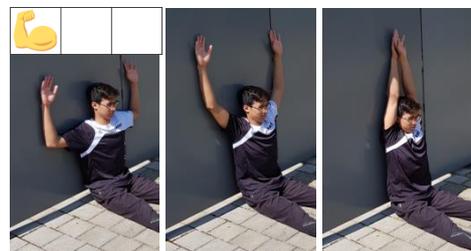
## Capoeira toe touch

Diese Übung startest du im Liegestütz. Zur Ausführung drehst du die Hüfte seitlich auf und schwingst dein Bein unter deinem Körper durch. Nun versuchst du mit deiner Hand das gegenüberliegende gestreckte Bein am Fuß zu berühren.



## Schultermobis

Setze dich mit deinem Oberkörper an eine gerade Wand, sodass du mit deinem kompletten Oberkörper die Wandfläche berührst. Nun winkele deine Ellenbogen 90° an und schiebe langsam deine Arme an der Wand nach oben. Stoppe, wenn du an irgendeiner Stelle mit dem Oberkörper oder den Armen den Kontakt zur Wand verlierst. Hier wirst du nur besser, wenn du es regelmäßig übst und an deiner Beweglichkeit im Schultergürtel arbeitest.



## Stabilisation

### Russian Twist

Setze dich aufrecht hin, legen deinen Oberkörper leicht nach hinten, bis du die Spannung in der Bauchdecke spürst. Nun bewegst du deinen Schultergürtel von links nach rechts in dem du bei jeder Bewegung neben deiner Hüfte den Boden kurz antippst. Dabei kannst du in der Mittelposition kurz stoppen oder gleich zur anderen Seite wechseln. Einfacher ist es wenn man einen Gegenstand mit etwas Gewicht in der Hand hält.

Variation: Die angewinkelten Beine leicht vom Boden abheben.



### Trockenschwimmen

Auf dem Bauch liegend die Kraulschwimmbewegung imitierend aktiviert die Rückenmuskulatur und den hinteren Schultergürtel. Achte darauf, dass dein Kopf in Verlängerung deiner Wirbelsäule bleibt.

Variation: Schmetterling mit Wechselbeinschlag



### Rowing

Beim Rudern in Rückenlage startest du im Sitz und streckst beim Öffnen deine Beine und deinen Oberkörper voneinander weg, ohne den Boden zu berühren. Dabei kannst du in der geöffneten Entstellung gut deine Arme seitlich vom Körper als Stabilisation abspreizen.

Variationen: In der offenen Haltung kannst du einige Male deine Beine kreuzen oder Wechselschläge durchführen, bevor du wieder zusammengehst.



## Planks

Planks ist ein Überbegriff für eine Vielzahl von Stützaufgaben mit dem Ziel die rumpfstabilisierende Muskelkette zu stärken. Die meisten Übungen können sowohl im Unterarmstütz als auch im Handstütz durchgeführt werden. Im Unterarmstütz empfiehlt es sich die Handinnenflächen nach oben zu drehen.

### Front Plank (Unterarmstütz)

Bringe deinen Oberkörper in eine waagerechte Position und bilde eine Linie vom Kopf über die Hüfte bis zu den Füßen. Versuche ein Durchhängen der Hüfte oder ein Hohlkreuz zu vermeiden.



Variation: Du kannst abwechselnd ein oder gleich zwei gegenüberliegende Gliedmaßen von Boden abheben.

### Side Plank (Seitstütz)

Drehe dich auf die Seite und bilde wieder eine gerade Linie vom Kopf über die Hüfte bis hin zu den Füßen. Deinen Arm kannst du sehr gut zur Stabilisation deines Gleichgewichts in die Luft strecken. Alternativ setzt du einen Finger auf den Boden. Besonders wichtig ist, dass du auch deine Hüfte streckst und in der geraden Linie zwischen Schultern und Füße hältst.



Variation: Du kannst dein oben liegendes Bein abheben und in der Luft auf und ab bewegen.

### Reverse Plank (Rückwärtiger Stütz)

Auf dem Rücken ist es ebenfalls möglich einen Plank durchzuführen. Bringe wiederum deinen Körper wieder in eine Linie zwischen Schultern und Füße. Achte aber darauf, dass du deinen Kopf etwas zurücklegst.

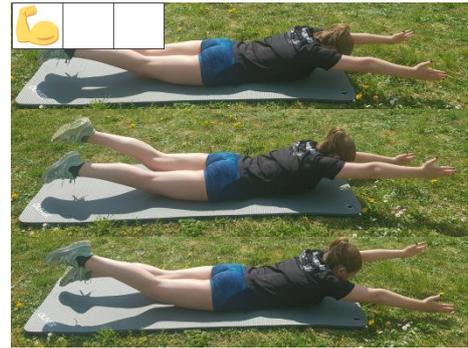
Variation: Du kannst ein Bein anheben. Achte aber darauf, dass deine Hüfte gestreckt bleibt. Wenn du es schon richtig gut beherrschst, kannst du ja mal versuchen immer ein Bein und den diagonal liegenden Arm über dem Körper zusammenzuführen.



## Zwiebelhacker

Aus der Bauchlage hebst du deine Beine und Arme vom Boden ab. Dann hebst du immer alternierend die diagonal liegenden Gliedmaßen ab und senkst sie direkt wieder in die Ausgangsstellung, während du gleichzeitig die andere Seite hebst. Das Ganze kannst du sehr dynamisch mit 1-2 Bewegungen in einer Sekunde machen.

Variation: Hebe den Kopf und halte ihn in Verlängerung deiner Wirbelsäule.



## Standwaage

Du stellst dich auf ein Bein und legst deinen Oberkörper nach vorne, dass du mit deinem Oberkörper und dem Schwungbein die Horizontale erreichst. Deine Arme solltest du dabei stabilisierend nach außen führen. Die Endstellung kannst du nun eine gewisse Zeit halten und versuche dabei stabil zu stehen. Wenn dir das zu leicht ist, kannst du in der Standwaage deine Arme in alle verschiedene Richtungen bewegen, Gegenstände wie Wasserflaschen in der Hand halten oder Schwimmbewegungen imitieren.



Variationen: Wenn du dein Standbein auf einen weichen Untergrund wie z. B. weicher Sand, gefaltetes Handtuch stellst, muss dein Sprunggelenk noch effektiver arbeiten und die Übung wird noch schwieriger.

## Kleiner und großer Krabbelkäfer

Lege dich auf den Rücken und winkele deine Beine 90° an. Beim kleinen Käfer (Anna) verschränkst du deine Hände in den Nacken. Jetzt streckst du dein rechtes Bein vom Körper ab und rotierst mit deinem rechten Ellenbogen an dein linkes Knie, welches an seiner Position verweilt. Dann gehst du wieder in die Ausgangsstellung zurück.

Beim großen Käfer (Brandon) streckst du deine Beine parallel zum Oberschenkel zur Decke und öffnest dann, indem du dein rechtes Bein und deinen linken Arm von der Mittelposition wegstreckst, während Rest des Körpers in der Position verweilt. Dann gehst du wieder in die Ausgangsstellung zurück.

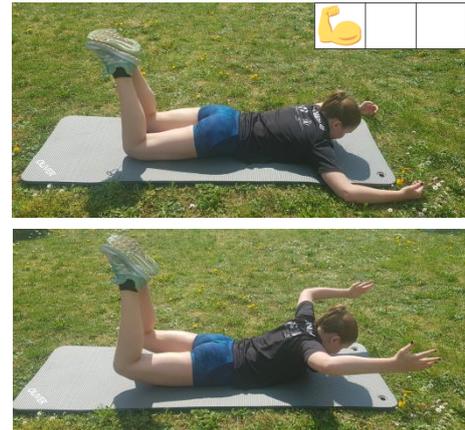


Variationen: Heben deinen Kopf. Übergehe den Stopp in der Ausgangsstellung und wechsele von Endstellung zu Endstellung.

## Fallschirmspringer

Lege dich auf den Bauch, winkele deine Knie und Ellenbogen 90° an und spreize deine Arme seitlich vom Körper ab. Deine Ellenbogen sollten oberhalb deiner Schulterachse liegen. Nun hebst du deinen Oberkörper und deine Beine vom Boden ab und zählst 2-3 Sekunden ab, dann senkst du sie wieder auf den Boden und hebst sie jedoch nach 1 Sekunde umgehend wieder hoch.

Variationen: Hebe deinen Kopf mit an und halte ihn die gesamte Zeit über in der Verlängerung deiner Wirbelsäule.



## Situps

Lege dich auf den Rücken, winkele deine Knie etwa 90° an und setze deine Füße auf. Aus der Rückenlage richtest du deinen Oberkörper in die Senkrechte auf und legst ihn langsam wieder ab. Achte darauf, dass dein Gesäß am Boden bleibt. Es gibt verschiedene Möglichkeiten einen Situp auszuführen. Am einfachsten ist es, wenn du die Arme vor deiner Brust verschränkst. Etwas anspruchsvoller wird es, wenn du deine Arme gestreckt vor den Körper nimmst. Achte aber darauf, dass du keinen Schwung mit deinen Armen holst. Die Kraft soll aus dem Bauch kommen.

Variationen: Du kannst deine Arme auch senkrecht in den Himmel strecken und deinen Situp ausschließlich in Richtung deiner Fingerspitzen (also vertikal aufwärts) und wieder abwärts bewegen.



## Schräger Bauch

Lege dich auf den Rücken und schlage deinen linken Fuß über den rechten aufgestellten Oberschenkel. Gleichzeitig nimmst du deinen rechten Arm hinter den Kopf. Nun bringe deinen ausgeklappten Ellenbogen an das gegenüberliegende Knie. Dabei ist es wichtig, dass du von Beginn an eine schräge Bewegungsrichtung einschlägst und nicht erst im letzten Moment der Bewegung deine Schulterachse rotierst. Deinen anderen Arm kannst du einfach neben dem Körper liegen lassen.

Variation: Lege deine Hände übereinander und schiebe deine Arme am Oberschenkel vorbei, ohne diesen jedoch zu berühren.



## ½ Klappmesser

Setze dich auf dein Gesäß und strecke deine Beine in einem Winkel von 45° - 90° in die Luft und halte sie stabil in dieser Position. Nun führst du deine Arme langsam seitlich an deinen Beinen entlang bis du deine Knöchel oder noch besser Fußsohlen erreichst. Halte die Endposition kurz und senke deinen Oberkörper langsam wieder zurück auf den Boden. Achte auf eine langsame und kontrollierte Ausführung.



## Bananahold

Lege dich gestreckt auf den Rücken und strecke deine Arme Streamline hinter den Kopf. Nun hebst du zuerst deinen Oberkörper vom Boden ab, indem du deine Wirbelsäule vom Kopf an einrollst (Kopf, Schulter, Brustwirbelsäule). Zum Schluss hebst du nun deine gestreckten Beine etwa 10-15 cm vom Boden ab. Am Ende berührt lediglich dein Gesäß den Boden. Atme dabei flach weiter. Banana „hold“ lautet die Aufgabe. Wie lange kannst du es halten?



## Bauchschaukel

Setze dich auf deinen Po und verschränke deine Arme an den Ohren. Nun rolle deinen Körper zusammen bis deine Ellenbogen und deine Oberschenkel sich berühren. Achte darauf, dass dein Rücken schön rund ist. Jetzt fängst du leicht an zu schaukeln, indem du immer abwechselnd dein Gewicht in Richtung Kopf und Füße verlagerst. Der Kontakt der Ellenbogen mit den Oberschenkeln darf nicht verloren gehen.



## Kräftigung

Mit dem eigenen Körpergewicht kannst du sehr viele Kräftigungsübungen durchführen. Beherrsche aber erstmal an die einfacheren Übungen ohne größere Schwierigkeiten, bevor du dich gleich den anspruchsvollen zuwendest.

### Liegestütz Variationen

Es gibt sehr viele Möglichkeiten Liegestütze durchzuführen. Wir beschränken uns hier auf deine Hand voll Varianten, die wir als Basics betrachten. Bis auf wenige Ausnahmen ist zu beachten, dass ähnlich wie bei den Planks der Körper vom Kopf bis zu den Füßen wieder eine gerade Linie bildet. Eine durchhängende Hüfte bzw. ein Hohlkreuz sollte in jedem Fall vermieden werden.

#### Basic PushUp

Stelle deine Hände schulterbreit auf oder sogar etwas breiter. Nun führe deine Brust zum Boden und achte darauf, dass der Rest des Körpers der Bewegung der Brust gleichmäßig folgt.



#### Tricep PushUp

In der Ausführung identisch wie der Basic PushUp, nur dass du deine Ellenbogen eng an den Körper nimmst. Somit nutzt du mehr die Kraft deines Trizepses für die Bewegung.



#### Versetzter PushUp

Etwas Anspruchsvoller ist die Liegestütz, wenn du deine Arme in der Höhe zum Schultergürtel versetzt. Fange aber erstmal mit kleinen Differenzen an und steigere dich dann.



#### Easy PushUp

Beim vereinfachten Liegestütz legst du deine Knie ab und führst die Bewegung nur mit dem Oberkörper aus. Somit hast du weniger Gewicht zu stemmen und die Übung wird vereinfacht. Es ist aber sehr wichtig, dass du darauf achtest, dass deine Hüfte in der Geraden zwischen Schultern und Knien bleibt.



### Erhöhter PushUp

Für eine erleichterte Variante der Liegestütz kannst du einfach deinen Oberkörper erhöhen. Dadurch reduzierst du deinen Krafteinsatz und du kannst die Bewegung technisch korrekt ausführen. Das geht an einer Mauer, an einem Stuhl und sogar in der Schwimmhalle an einem Startblock.



### Hindu PushUp

Eine sehr anspruchsvolle Variante ist der Hindu Pushup. Du startest mit einem Hüftwinkel von ca. 90° und schiebst dann deine Brust flach über den Boden bis du letztendlich in der Cobra Position endest. Nun geht das Ganze in rückwärtiger Reihenfolge wieder zurück. Bis auf die Hände und Füße berührt kein Körperteil den Boden.



### Inverse PushUp

Unter jeder Stange oder jedem Geländer das du findest kannst du inverse Liegestütz trainieren. Dazu hänge dich mit deinen Händen unter die Stange und versuche immer deine Brust hochzuziehen. Achte wieder auf die Gerade zwischen Kopf und Füßen. Wenn du einen Schlingentrainer daheim hast, kannst du diesen dafür hervorragend nutzen.



### L Sit

Setze dich aufrecht hin und spanne deinen Bauch und deine Beine an. Nun drückst du deinen Körper, der wie ein „L“ gehalten wird in die Luft. Wie lange schaffst du es zu halten, bevor die die Puste ausgeht?



### Handstand/ -Laufen

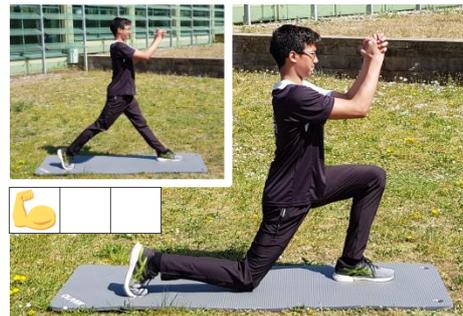
Besonders viel Geschicklichkeit ist beim Handstand gefragt. Versuche es zuerst an der Wand, wenn du es gut beherrscht kannst du mal einige Schritte im Handstand vorwärts und rückwärts zu laufen. Falls du keine Power mehr in den Armen hast, dann ziehe dein Kinn auf die Brust und rolle dich einfach über deinen runden Rücken ab.



## Split Squat

Starte mit einem Ausfallschritt nach hinten und senke deine Knie des hinteren Beins zum Boden, nach einer leichten Berührung streckst du deine Beine wieder durch. Dein Oberkörper sollte während der Übung mittig zwischen beiden Füßen verweilen.

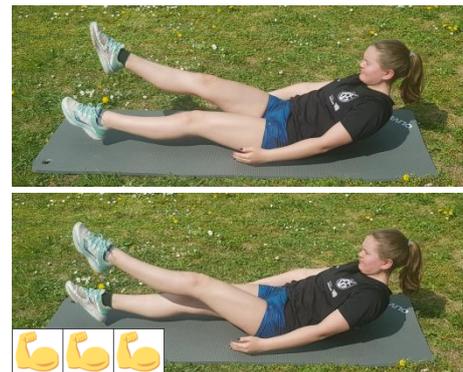
Variation: Du kannst mehrere Wiederholungen mit demselben Bein durchführen oder jedes Mal wechseln.



## Flutter Kicks

Hebe deinen Oberkörper leicht an und achte darauf, dass deine Lendenwirbelsäule sich nicht vom Boden löst. Dann hebst du deine Beine etwa 10-15 cm vom Boden ab und machst einen kleinen Wechselbeinschlag.

Variationen: Es gibt viele Bewegungsformen, die man anstelle des Wechselschlages machen kann. Versuche es mal mit kleinen Scheren oder pedaltreten wie auf dem Fahrrad.



## Aufsteiger

Für diese Übung brauchst du eine Mauer oder einen Kasten. Setze dein linkes Bein auf die Mauer und winkele deinen rechten Arm vor dem Körper an. Nun drücke dich mit dem aufgestellten Bein in die Höhe und lasse dich wieder langsam in die Grundstellung zurücksinken.

Variation: Du kannst immer dasselbe Bein nehmen oder das Bein nach jeder Wiederholung wechseln.



## Ausfallschritt

Setze deine Arme in die Hüfte oder halte sie etwas breiter als schulterbreit über den Kopf. Nun mache einen weiten Ausfallschritt nach hinten und bringe deine Knie in Richtung Boden. Du kannst nach jedem Ausfallschritt die Seite wechseln oder gleich mehr Wiederholungen mit demselben Bein machen.

Variation: Diese Übung kannst du sehr gut mit einem kleinen Gewicht über dem Kopf machen. Dabei reicht es wenn du einen Medizinball oder deine gepackten Schwimmrucksack nutzt. Den brauchst du ja leider im Moment nicht.



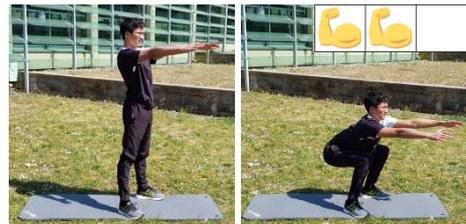
## Dips

Setze deine Hände auf einen erhöhten Gegenstand der nicht leicht umfallen kann. Nun winkle deine Arme etwa 90° an, dass deine Hüfte nach unten sackt und strecke die Ellenbogen wieder. Dabei ist es wichtig, dass du deine Hüfte nicht aktiv hochdrückst, sondern den Winkel beibehältst. Die Bewegung kommt aus der Armmuskulatur.



## Kniebeuge

Stelle dich aufrecht hin und strecke deine Arme nach vorne. Nun bringe dein Gesäß runter zum Boden und versuche dabei den Oberkörper so aufrecht wie möglich zu halten. Deine Fersen sollten dabei unten bleiben.



## Sumo Squat

Eine Variation der Kniebeuge ist die Sumo Kniebeuge. Spreize deine Beine deutlich breiter als deine Schultern und richte deine Arme mit deiner geballten Faust zum Boden. Nun führe deine Fingerknöchel zum Boden, indem du deine Knie beugst und dein Gesäß nach unten schiebst. Halte deinen Oberkörper so aufrecht wie möglich.



## Single Leg Squat

Bei der einbeinigen Kniebeuge stellst du dich auf das linke Bein und streckst das rechte mit durchgedrücktem Knie nach vorne. Nehme deine Hände als Balance in die Vorhalte und bringe nun dein Gesäß langsam nach unten, indem du dein Standbein beugst und anschließend wieder streckst. Achte darauf, dass deine Ferse am Boden bleibt.



## Wandsitzen

Setze dich mit einem 90° Winkel in den Knien an die Wand und achte darauf, dass dein unterer Rücken die Wand berührt. Als Variation kannst du mal versuchen die Fersen abzuheben oder sogar mal ein Bein von dir strecken.



## Margiddas hold

Stelle dich aufrecht in die Streamline Position und drücke deine Brust nach vorne durch. Nun schiebe dein Gesäß nach hinten raus und versuche dabei deine Streckung mit durchgedrückter Brust zu halten. Drücke dabei deine Arme nach oben. Keypoints: Gesäß und Hände so hoch wie es geht, Brust so tief wie es geht.



## Adlerschwünge

Stelle dich schulterbreit und leicht gebeugt im Kniegelenk. Beuge deinen Oberkörper nach vorne und halte deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Nun führe deine Arme langsam wie ein Adler in die Luft und drücke dabei deine Schulterblätter zusammen. Halte es kurz und senke wieder ab.



Variation: Diese Übung kannst du super mit kleinen Gewichten machen. Du kannst deine Arme auch in der Saggitalebene vor und zurück schwingen.

## Dehnung

Beim Dehnen bietet es sich oft an sich von einem Körperteil zum anderen vorzuarbeiten. Wir fangen in diesem Fall mit den Füßen an und arbeiten uns dann bis zum Kopf hoch. Sicher gibt es zahlreiche Variationen von komplexeren Dehnübungen. Wir haben uns hier auf die absoluten Basics beschränkt. Wenn du die Übung immer korrekt wie angewiesen durchführst, kannst du dir sicher sein, dass du immer genau die Muskelgruppe ansprichst, die du eigentlich erreichen möchtest.

### Fußstreckung, -beugung

Setze dich auf dein Gesäß und strecke deine Beine im Kniegelenk durch. Nun strecke deine Füße und versuche mit den Zehen in Richtung Boden zu drücken, ohne deine Knie zu beugen. Als nächstes ziehst du deine Zehenspitzen zu deinen Knien. Dabei kann es sein, dass sich die Fersen vom Boden heben.



### Waden

Du stellst dich aufrecht in Schrittstellung vor eine Wand und berührst diese mit deinen Händen in Schulterhöhe. Nun bewege dein leicht gebeugtes Knie des vorderen Beins in Richtung Wand. Achte darauf, dass dein hinteres Bein gestreckt bleibt und deine Ferse sich nicht vom Boden abhebt. Alternativ kannst du die Übung auch ohne Wand in Freifläche machen.



### Vorderer Oberschenkel

Wenn du schon mal an der Wand bist, bietet es sich direkt an, den Oberschenkelstrecker zu dehnen. Wenn du aber ein sehr gutes Gleichgewicht hast, kannst du es auch auf der Freifläche machen. Greife dein Unterschenkel oberhalb des Sprunggelenks und ziehe den Fuß zum Gesäß. Drücke dabei deine Hüfte nach vorne und halte die Knie zusammen.



### Innenseite Oberschenkel

Stelle dich in einer leichten Grätschstellung hin, deine Füße zeigen nach vorne. Setze deine Hände in deine Taille. Nun beuge dein linkes Knie nach vorne und kippe deine Hüfte zur selben Seite.



## Hinterer Oberschenkel

Die ischiocrurale Muskulatur ist häufig verkürzt, auch bei Schwimmern. Lege dich auf den Rücken und greife dein gebeugtes Bein oberhalb des Kniegelenks. Nun strecke dein Knie. Um den Effekt zu verstärken, startest du die Bewegung einfach etwas weiter mit deinem Knie zur Nase.



## Hürdensitz

Setze dich auf den Boden und strecke ein Bein nach vorne und winkle das andere Bein nach außen. Nun greife dein gestrecktes Bein und ziehe deine Nase zum Knie. Verstärken kannst du den Effekt, indem du deinen Hüftwinkel zwischen den Oberschenkel vergrößerst. Leichter wird diese Übung, wenn du dein Bein nach innen drehst und deinen Fuß an dein Knie legst.



## Hüftbeuger

Setze ein Knie auf den Boden, während du den anderen Fuß ein gutes Stück nach vorne setzt. Lege deine Hände auf die Knie des vorderen Beines und schiebe nun deine Hüfte nach vorne. Falls der erwünschte Dehneffekt noch nicht eintritt, musst du deinen Schritt erweitern.



## Adduktoren

Setze dich auf deinen Po und lege die Fußsohlen aneinander. Achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt und dein Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule steht. Ziehe nun die Füße etwas an die Hüfte heran und drücke deine Knie in Richtung Boden.



## Gesäßmuskel

Lege dich auf den Rücken und schlage dein rechtes Bein über dein linkes Knie. Greife nun dein linkes Bein und umfasse es oberhalb deines Kniegelenks am Oberschenkel. Nun ziehst du mit deinen Armen dein linkes Bein zu dir. Achte darauf, dass du währenddessen dein überschlagenes Bein locker lässt.



## Latissimus

Stelle dich aufrecht hin und kreuze deinen rechten Fuß vor dein linkes Bein. Greife nun mit deinen Händen ineinander und kippe deinen Oberkörper nach links und verstärke die Dehnung, indem du deine Hüfte in die andere Richtung schiebst. Diese Übung kann man auch sehr gut im Liegen machen. Lege dich auf den Rücken und wandere mit deinen Körperenden immer Stück für Stück weiter bis du wie eine Sichel liegst.



## Brustwirbelsäule

Gehe auf die Knie und strecke deine Arme vor dir auf den Boden. Achte darauf, dass dein Gesäß vor deinen Knien ist. Nun versuche mit deinem Brustbein zum Boden zu kommen und ziehe dein Gesäß nach hinten.



## Großer Brustmuskel

Lege dich auf den Bauch und winkele deinen linken Arm etwa 90° an. Drehe nun vorsichtig deinen Körper nach links, indem du ein Bein über das andere schlägst und deinen Körper mit dem rechten Arm hochdrückst. Achte darauf, dass die zu dehnende Schulter am Boden bleibt. Diese Übung könntest du auch im Stehen an einer Wand machen. Achte aber darauf, dass du mit deinem Körper ganz gerade bleibst.



## Überzüge

Stelle dich schulterbreit hin und verschränke hinter deinem Rücken deine Finger ineinander. Nun beuge deinen Oberkörper nach vorne und ziehe deine gestreckten Arme zum Kopf hin.



## Deltamuskel

Greife deinen rechten Arm mit deiner linken Hand am Ellenbogen und schiebe ihn vor deine Brust. Dabei musst den Arm etwas in Richtung deiner Finger ziehen. Alternativ kannst du die Bewegung auch in einer Armbeuge verstärken.



## Trizeps

Nehme deine linke Hand in den Nacken und lege deine Mittelfinger an die Wirbelsäule. Greife nun mit deiner rechten Hand um dein Ellenbogengelenk und ziehe dieses nach unten. Achte darauf, dass dein Mittelfinger an der Wirbelsäule abwärts wandert.



## Nacken

Stelle dich aufrecht hin und greife mit der rechten Hand über deinen Kopf an deine Schläfe, dass du mit deinen Fingern dein Ohr spüren kannst. Nun beginne damit, dass du deine linke Handfläche zum Boden drückst. Erst im zweiten Schritt ziehe deinen Kopf vorsichtig zu deiner rechten Schulter herüber.

