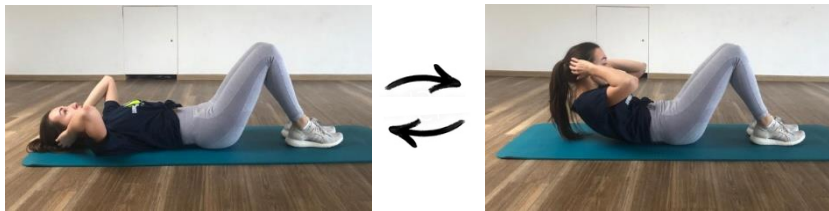


## Bauch - Zirkel

Achtung! Bitte achte darauf, dass du dich vor deinem Training mind. 5 Minuten aufwärmst. Das kann in Form von Seilkensprüngen, Hampelmännern, etc. geschehen.

### Start

1



2



3



4



FIT IN DIE SANDPLATZSAISON MIT BLAU-WEISS

5



6a



oder

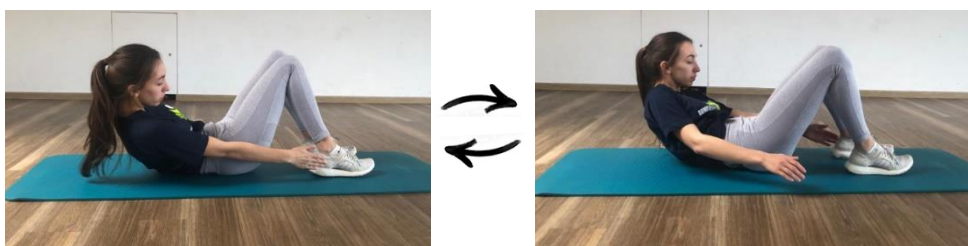
6b



7



8



FIT IN DIE SANDPLATZSAISON MIT BLAU-WEISS

9



10

Ziel



Was benötigst du?

- Fitness -oder Yogamatte
- Medizinball (oder anderer Ball)
- Handtuch und Wasserflasche
- Viel Motivation 😊

Wenn du mal nicht weiter weißt...

Solltest du einmal nicht wissen, wie eine Übung ausgeführt wird, hier erklären wir dir noch einmal ganz genau, worauf du achten solltest!

→ Bei jeder der folgenden Übungen gilt: Spanne deinen Bauch während der gesamten Ausführung der Übung an.

### Klassische Sit-ups

1

- Mit dem Rücken auf die Matte legen und Beine leicht angewinkelt aufstellen
- Hände am Kopf
- Brust in Richtung Knie bewegen (dabei ausatmen) und danach Körper wieder langsam nach hinten senken

### Russischer Twist

2

- Auf den Boden setzen und die Beine leicht anheben (etwa im 90° Winkel)
- Oberkörper leicht nach hinten neigen
- Einen Medizinball (oder anderen Ball) in den Händen halten und von einer Körperseite zur anderen bringen
- Achtung: Füße dürfen während der gesamten Übung nicht den Boden berühren

### Fahrrad-Bauchpressen

3

- Mit dem Rücken auf die Matte legen und Beine leicht anwinkelt aufstellen
- Hände am Kopf
- Abwechselnd den rechten Ellenbogen und das linke Knie und dann den linken Ellenbogen und das rechte Knie zusammenführen

### Zehenspitzen Crunch

4

- Auf die Matte legen und Beine nach oben spreizen
- Fußflächen aneinander und nun die Hände Richtung Füße ziehen

5

### *Seitliche Kickouts*

- Wasserflasche, Ball oder anderes Objekt vor dich stellen
- Auf den Boden setzen und Beine leicht anheben (etwa im  $90^\circ$  Winkel)
- Oberkörper leicht nach hinten neigen
- Hände angewinkelt hinter deinem Rücken abstützen (für die Balance)
- Füße abwechselnd links und rechts neben dem selbst-ausgewählten Objekt ausstrecken (siehe Foto)

6a

### *Seitlich geöffneter Plank*

- Seitlicher Plank auf dem Unterarm
- Das obere Bein hoch zur Decke öffnen
- Seitenwechsel nach 10 Wiederholungen

6b

### *Einfachere Variation: Seitlich geöffneter Plank*

- Seitlicher Plank auf den Unterarm
- Unteres Bein ablegen
- Oberes Bein hoch zur Decke öffnen
- Seitenwechsel nach 10 Wiederholungen

7

### *Fliegende Füße*

- Auf den Boden setzen und die Beine leicht anheben (etwa im  $90^\circ$  Winkel)
- Oberkörper abwechselnd zu den Knien und nach hinten neigen

8

### *Push downs*

- Mit dem Rücken auf die Matte legen und Beine leicht angewinkelt aufstellen
- Hände liegen neben dem Körper
- Hände und Oberkörper vom Boden anheben und Handflächen so weit wie möglich Richtung Füße schieben (rechter und linker Fuß abwechselnd)

9

### *Bergsteiger*

- Bankstützposition auf den Händen einnehmen
- Abwechselnd rechtes und linkes Knie nach vorne und zurück ziehen
- Dynamisch und so schnell wie es geht ausführen

### *Klappmesser Crunch*

- *Auf den Rücken legen*
- *Die Hände liegen entweder ausgestreckt hinter dem Kopf oder neben dem Körper*
- *Die Beine werden nach oben gestreckt (so dass ein rechter Winkel zwischen der Matte und den Beinen entsteht) und langsam wieder zurück auf den Boden abgelegt*

*Hallo und herzlich Willkommen zur 2. Ausgabe unseres Sommersaison-Vorbereitungsworkout!*

*Um die tennislosen Tage und Wochen sportlich überbrücken zu können und sich schon einmal gezielt auf die kommende Sommersaison bestmöglich vorbereiten zu können, haben wir – Michelle und Laura – für euch einen bunten Mix an Home-Workout-Übungen zusammengestellt. Viel Spaß beim Ausprobieren!*

*Der heutige Zirkel konzentriert sich mit tennisspezifischen Übungen gezielt auf die Bauchmuskulatur. Jede Übung wird mit 10-15 Wiederholungen in 3 Durchgängen ausgeführt. Zwischen den Übungen dürfen maximal 30 Sekunden Pause gemacht werden. Den Schwierigkeitsgrad kann jedoch jeder für sich selbst bestimmen und anpassen.*

*Tipp: falls du mehr möchtest, darfst du die Übungen individuell abwandeln. Beispielsweise kannst du die Intensität durch mehr Wiederholungen, Gewichte (Hanteln oder Wasserflaschen), etc. erhöhen*

*Damit die Übungen auch richtig ausgeführt werden können, gibt es Bilder, an denen ihr euch orientieren könnt und eine zusätzliche Erklärung zu jeder Übung auf den nachfolgenden Seiten.*

*In den nächsten Tagen werden noch weitere Zirkel für Euch folgen!*

*Eure*

*Laura & Michelle*