

WS

Sporthalle als Fitnessstudio – ein kreativer Ansatz

Karteikarten

Geräte Fitnessstudio

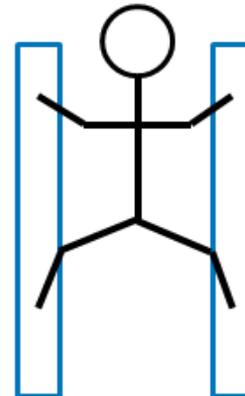
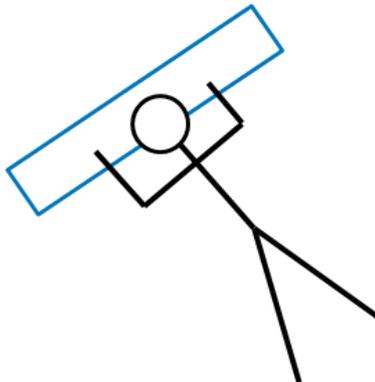
Weitere Übungen unter

<https://www.vibss.de/sportpraxis/sport-online-karteien/fitnesskartei/>

Name des Geräts / der Übung
Bankliegestütz

Functional

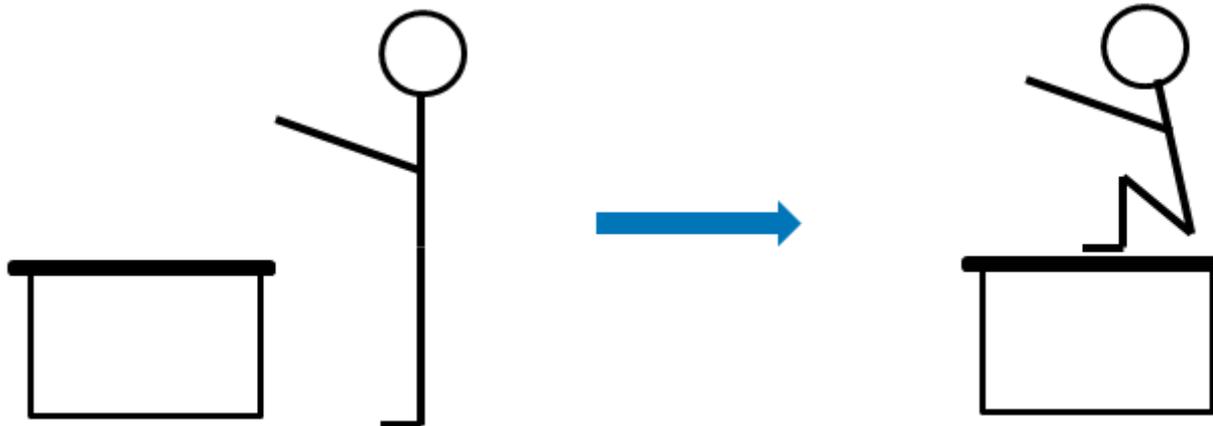
Material	<ul style="list-style-type: none"> • 1 – 2 Bänke 		
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none"> • Arme werden auf der Bank aufgestützt • Oberkörper wird langsam abgesenkt • Arme drücken den Oberkörper wieder hoch • Optional: Arm und Bein jeweils auf eine Bank (Schwer aufgrund von Negativbewegung) • Kann auch ohne Bank durchgeführt werden • Alternativ: Beine auf die Bank und Arme auf dem Boden 		
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none"> • Schulter (Deltamuskel) • Armstrecker (Triceps) • Brustmuskel (groß & klein) 	Hilfsmuskulatur	<ul style="list-style-type: none"> • Rückenstrecker • Oberschenkelstrecker • Gerader Bauchmuskel • Vorderer Sägemuskel • Großer Gesäßmuskel



Name des Geräts / der Übung
Niedersprungkasten / „Boxjump“

Functional

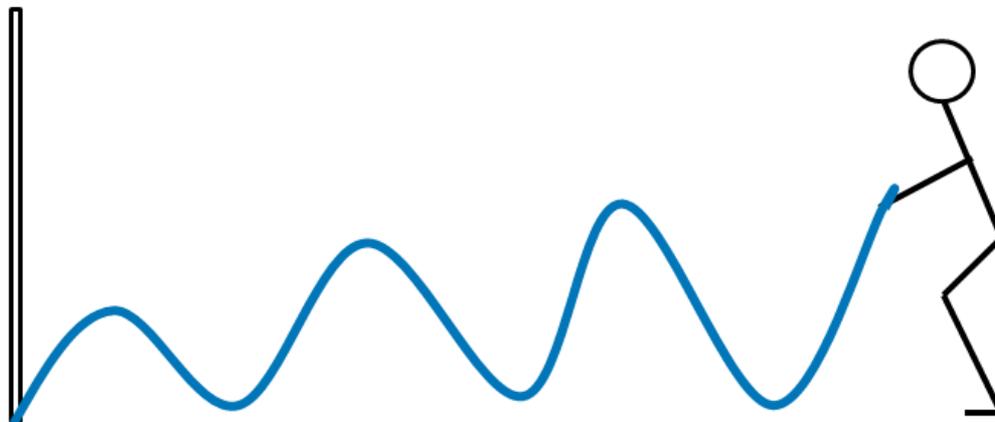
Material	<ul style="list-style-type: none">• Kleiner Kasten• Großer Kasten (Höhe kann erweitert werden)	
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none">• Auf den Kasten hoch und runter springen<ul style="list-style-type: none">• Beide Beine zusammen• Mit wechselnden Beinen springen• Füße nacheinander auf den Kasten und wieder runter	
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Oberschenkelstrecker• Großer Gesäßmuskel• Wade	<p>Hilfsmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none">• Gerade Bauchmuskel• Rückenstrecker• Seitliche Bauchmuskulatur



Name des Geräts / der Übung
Battle Rope an der Sprossenwand

Functional

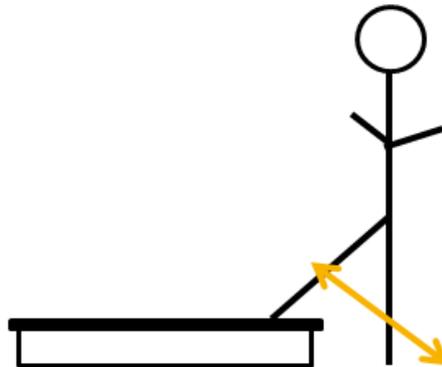
Material	<ul style="list-style-type: none">• Dickes Seil• Sprossenwand (Alternativ Bank / Tor)		
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none">• Seil wird um die Sprossenwand gelegt• Beide Enden werden festgehalten• Oberkörper wird leicht vorgelehnt• Mit leicht gebeugten Armen wird das Seil aus den Schultergelenken bewegt (große Bewegungsamplitude)• Geschwindigkeit kann variiert werden		
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Ober- und Unterarme• Schultergürtel• Rückenmuskulatur• Bauchmuskulatur	Hilfsmuskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Seitliche Bauchmuskulatur• Hüftstrecker/-beuger• Rückenstrecker• Gesäßmuskel (groß & klein)



Name des Geräts / der Übung
Stepper

Ausdauer

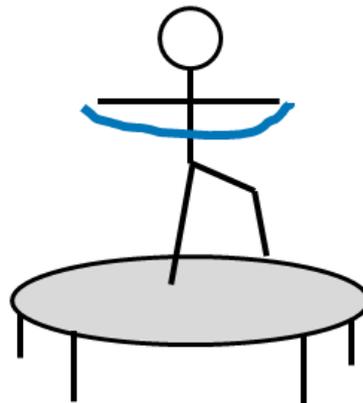
Material	<ul style="list-style-type: none">• Oberteil vom großen Kasten• Alternativ 2-3 Matten	
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none">• Abwechselnd mit linken und rechten Fuß auf „Step“ steigen• Low Impact (Immer ein Bein auf dem Boden)• High Impact (Beide Beine zeitgleich beim Wechsel in der Luft)	
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Beinstrecker• Beinbeuger• Großer Gesäßmuskel	Hilfsmuskulatur <ul style="list-style-type: none">• Hüftstrecker• Wade• Rückenstrecker



Name des Geräts / der Übung
Stepper

Ausdauer

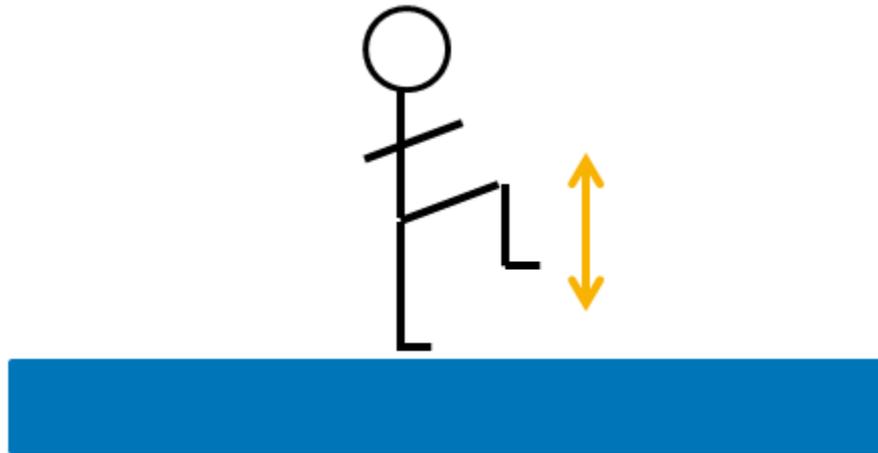
Material	<ul style="list-style-type: none">• Trampolin• Gymnastikband		
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none">• Kniehebelauf• Arme öffnen und schließen		
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Beinstrecker• Beinbeuger• Gesäß• Wade• Schulter + Arme (Gymnastikband)	Hilfsmuskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Gerader Bauchmuskel• Seitlicher Bauchmuskel• Rückenstrecker• Hüftbeuger/-strecker



Name des Geräts / der Übung
Kniehebelauf

Ausdauer

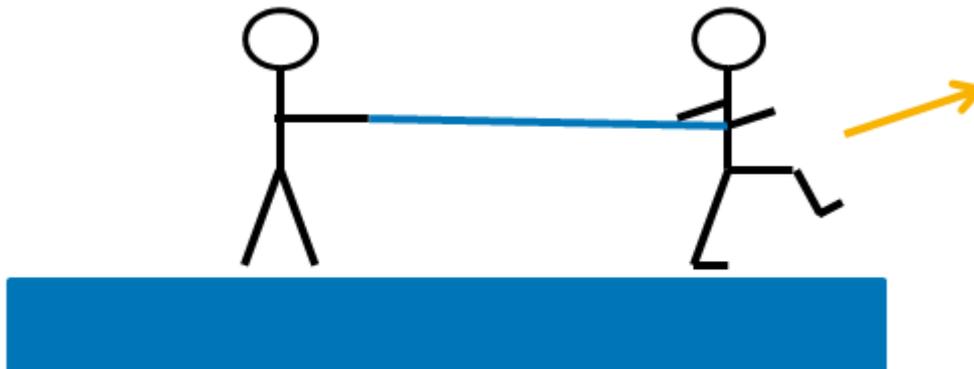
Material	<ul style="list-style-type: none">• Weichbodenmatte		
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none">• TN steht mittig auf der Matte• Auf der Stelle laufen und dabei die Knie hoch heben		
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Beinstrecker• Wadenmuskulatur• Gesäßmuskulatur	Hilfsmuskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Gerader Bauchmuskulatur• Beinbeuger• Adduktoren• Abduktoren• Schienbeinmuskulatur



Name des Geräts / der Übung
Laufband

Ausdauer

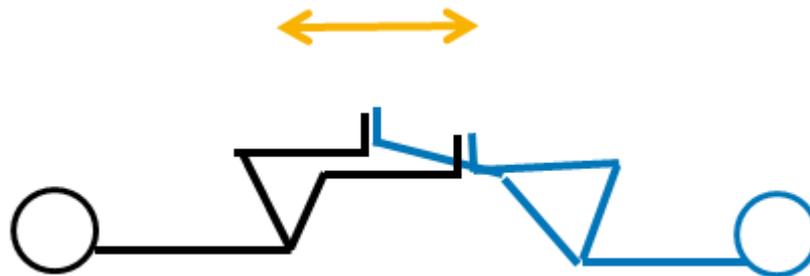
Material	<ul style="list-style-type: none">• Weichbodenmatte• Gymnastikband	
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none">• Person A hält das Gymnastikband• Person B hat das Gymnastikband um den Bauch gebunden und führt einen Kniehebelauf gegen den Druck durch	
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Wadenmuskulatur• Fußmuskulatur• Oberschenkelmuskulatur• Gesäßmuskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Bauchmuskulatur• Rückenmuskulatur• Armmuskulatur



Name des Geräts / der Übung
Liegefahrrad

Ausdauer

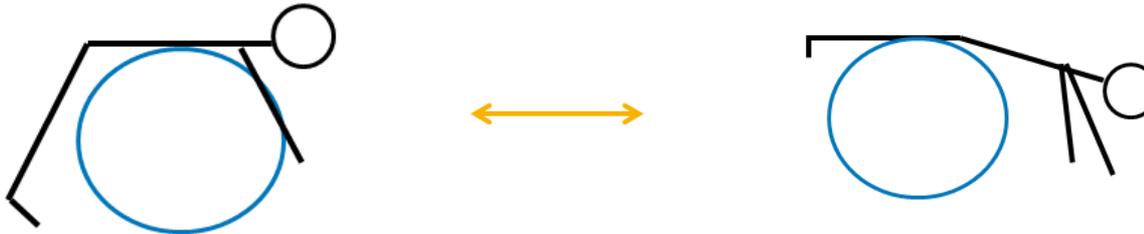
Material	<ul style="list-style-type: none">• Matte• Ggf. auf dem Boden	
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none">• Partnerübung in Rückenlage• Fußsohlen liegen aneinander & gemeinsames Fahrradfahren	
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Beinstrecker• Beinbeuger• Wadenmuskulatur• Gesäßmuskulatur	<p>Hilfsmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none">• Hüftbeuger/-strecker• Rückenstrecker• Bauchmuskulatur



Name des Geräts / der Übung
 Pezziball / Rückenstrecker

KRAFT

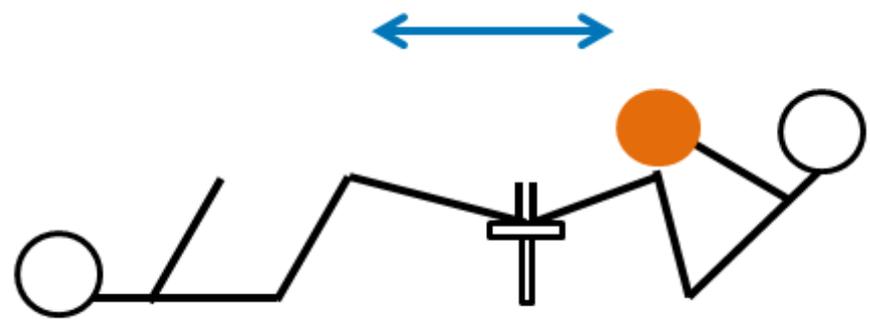
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Pezziball 	
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none"> • Auf den Pezziball mit dem Oberkörper legen • Die Arme gestreckt auf den Boden bringen • Mit den Händen etwas nach vorne „laufen“, bis nur noch die Füße auf dem Pezziball liegen und wieder „zurücklaufen“ 	
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none"> • Rückenstrecker • Gesäßmuskulatur • Beinbeuger 	<p>Hilfsmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bauchmuskulatur • Rückenmuskulatur • Armmuskulatur



Name des Geräts / der Übung
Crunches

KRAFT

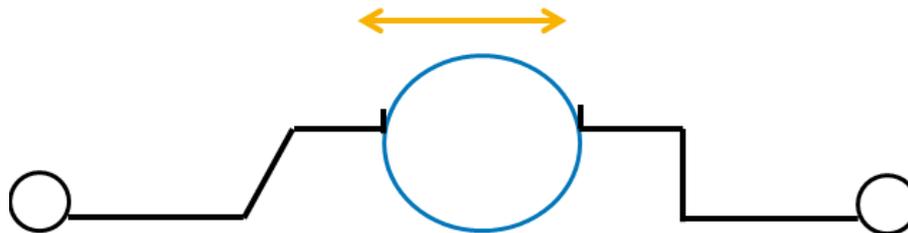
Material	<ul style="list-style-type: none">• Bank• Medizinball	
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none">• Rückenlage• Ferse auf Bank aufgestellt• Beide Personen beugen den Oberkörper vor• Übergabe des Balls über der Bank• Beide Personen senken den Oberkörper ab• Wiederholung der Bewegung	
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Gerader Bauchmuskel	Hilfsmuskulatur <ul style="list-style-type: none">• Schräger Bauchmuskel• Hüftbeuger



Name des Geräts / der Übung
Beinpresse

KRAFT

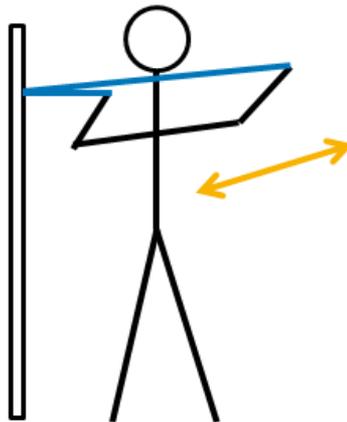
Material	<ul style="list-style-type: none">• Pezziball		
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none">• Rückenlage• Pezziball zwischen den Füßen der Personen klemmen• Pezziball unter Druck mit den Füßen zum Partner und zurück drücken		
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Beinstrecker/-beuger• Gesäßmuskulatur	Hilfsmuskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Rückenstrecker• Adduktoren



Name des Geräts / der Übung
Butterfly

KRAFT

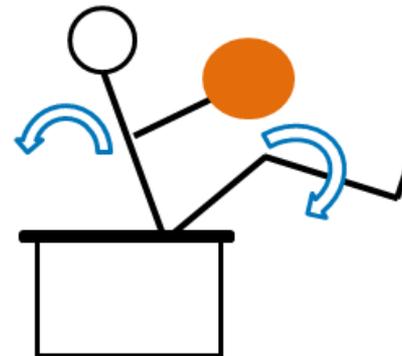
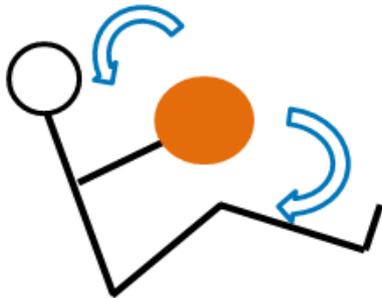
Material	<ul style="list-style-type: none">• Sprossenwand• Gymnastikband		
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none">• Arme werden in 90° Winkel zur Brust geführt, bis die Ellbogen sich fast berühren• Arme werden langsam wieder geöffnet		
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Brustmuskel	Hilfsmuskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Deltamuskel (vorderer Anteil)



Name des Geräts / der Übung
Rumpf Rotation

KRAFT

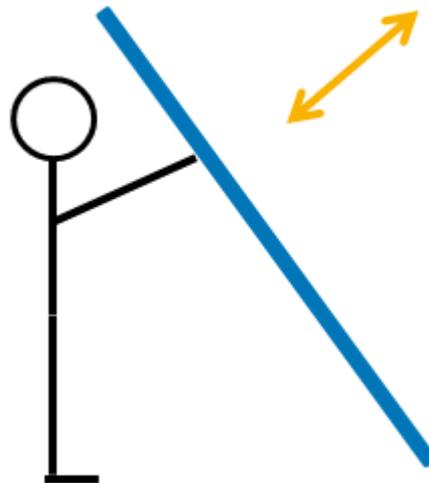
Material	<ul style="list-style-type: none">• Bank oder 2 kleine Kästen neben einander• Medizinball• Optional auf dem Boden	
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none">• TN sitzt auf der Bank (oder mittig auf Kasten)• Medizinball in beiden Händen vor dem Körper• Medizinball neben den Körper rotieren, auf den Boden tippen und dann auf die andere Seite rotieren, auf den Boden tippen im Wechsel	
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Bauchmuskulatur (gerade/seitlich)	<ul style="list-style-type: none">• Rückenstrecker• Hüftbeuger



Name des Geräts / der Übung
Schulterdrücken

KRAFT

Material	• Bank	
Beschreibung	• Mit den Armen hochdrücken (ein- oder beidarmig)	
Muskulatur	• Deltamuskel	Hilfsmuskulatur • Kapuzenmuskel (Trapezius) • Armstrecker (Triceps) • Sägemuskel



Name des Geräts / der Übung
Beinstrecker

KRAFT

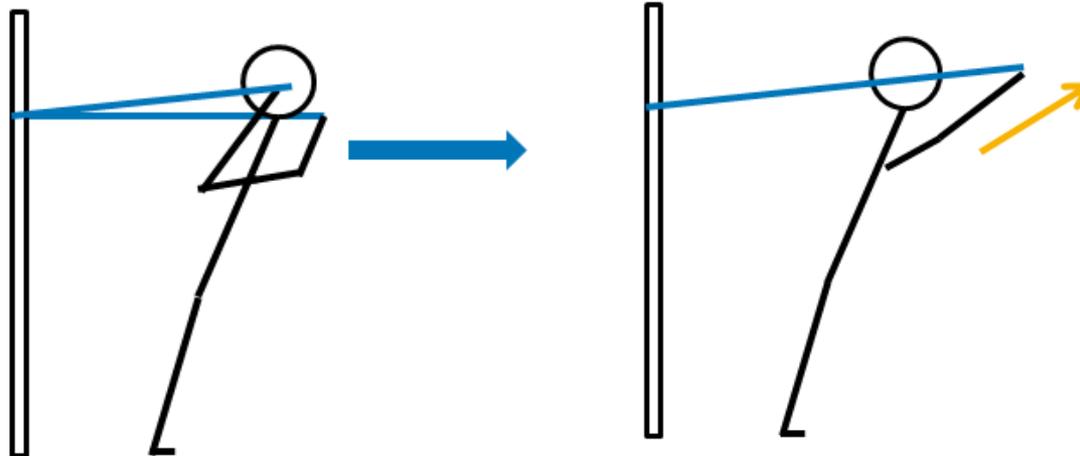
Material	<ul style="list-style-type: none">• Kleiner Kasten• Medizinball
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none">• Bei der Übung darauf achten, dass der Oberkörper aufrecht ist und die Bauchmuskulatur angespannt ist• Beine strecken und senken
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Vorderer Oberschenkelmuskel <p>Hilfsmuskulatur</p>



Name des Geräts / der Übung
Brustdrücken

KRAFT

Material	<ul style="list-style-type: none">• Sprossenwand• Seil/Band			
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none">• Oberkörper in leichter Vorlage halten• Arme abwechselnd strecken und beugen			
Muskulatur	<table border="1"><tr><td><ul style="list-style-type: none">• Großer Brustmuskel• Armstrecker (Triceps)</td><td>Hilfsmuskulatur</td><td><ul style="list-style-type: none">• Deltamuskel (vorderer Teil)• Vorderer Sägemuskel</td></tr></table>	<ul style="list-style-type: none">• Großer Brustmuskel• Armstrecker (Triceps)	Hilfsmuskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Deltamuskel (vorderer Teil)• Vorderer Sägemuskel
<ul style="list-style-type: none">• Großer Brustmuskel• Armstrecker (Triceps)	Hilfsmuskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Deltamuskel (vorderer Teil)• Vorderer Sägemuskel		



Name des Geräts / der Übung
Triceps (Arnold Dips)

KRAFT

Material	<ul style="list-style-type: none">• 1 – 2 Bänke		
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none">• Arme hinter den Körper aufstützen• Oberkörper absenken und wieder hochstützen• Beine gestreckt lassen		
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Armstrecker (Triceps)• Deltamuskel (vorderer Teil)	Hilfsmuskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Handstrecker (lang & kurz)• Gemeinsamer Fingerstrecker• Kleinfingerstrecker



Name des Geräts / der Übung
Adduktoren /Abduktoren Training

KRAFT

Material	<ul style="list-style-type: none">• Weichbodenmatte• Gymnastikband	
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none">• 2 Personen sitzen sich auf jeweils einem Kasten gegenüber• P1 stellt die Knie eng zusammen und drückt diese nach außen• P2 stellt die Knie außen neben die Knie der P1 und drückt diese zusammen• Positionen werden danach gewechselt	
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">• Adduktoren• Abduktoren <table border="1" data-bbox="830 592 1149 706"><tr><td data-bbox="830 592 1149 706">Hilfsmuskulatur</td></tr></table>	Hilfsmuskulatur
Hilfsmuskulatur		

