

# FIT-WORKOUT #8

Übung 1



**Übung 1: TÜRKENTOPP**  
(Über Körper nach oben, Beine 90 Grad gebeugt)

- 1. Diagonalen aus Prese
- 2. Beine lang stehend mit Transversus-Aktivierung (der Hohlkreis)

Übung 2



**Übung 2: SEITENLUPE**  
(Körper gewölbt, Schulter entspannt)

- 1. 180°-Crunch bei Fingern am Kreuzbeinende
- 2. Beine lang stehend mit Transversus-Aktivierung (Hohlkreis)

Übung 3



**Übung 3: HÜFTDREHUNG**  
(Beine 90 Grad Feste, Ellbogen Druck in Boden)

- 1. Rollout (Ausspannen aus Rumpf)
- 2. Brücke mit Rumpf prellen und Hinter
- 3. Unterstützung durch Hüftgelenk auf Boden

Übung 4



**Übung 4: HÜFTDREHUNG**  
Wangen unter Schulter

- 1. Fußrollen in Längssitz-Position
- 2. Beine zu Schultern (Hüftversteifung und ohne Winkel)

Übung 5



**Übung 5: HÜFTDREHUNG**  
Wangen gegen Schulter lang

- 1. Hinterkopf Winkel zu Schulter
- 2. Hinterkopf mit Transversus-Aktivierung langen Rücken

Übung 6



**Übung 6: HÜFTDREHUNG MIT**  
Hüfte im Hinterkopf

- 1. Rumpf-Trichter mit Trichter und gespannt Rücken
- 2. Trichter Hüften zu Gelenk (höherer Hügelrücken)

Übung 7



**Übung 7: HÜFTDREHUNG**

- 1. Beine lang stehend
- 2. Hinter den Hinterkopf hängen bis sie Kontakt in die Hüften zu spüren ist

**Übung 8:**  
2. Auf rechteckige Distanz gehen  
3. Kniee im rechtenwinkel-Hüft versteifen  
3. Hüfte die Übung nicht abbrechen, wenn  
Unterschenkel unter Hüftwinkel aufsetzt

## FIT WORKOUT - ABLAUF

Tag 1 - Übungseinheiten:

- \* welche für die 1. Übung deine Fitnessstufe ist? über die Übung kann ich nur ...
- \* je höher 20 Min., dann 15 Min. Pause zwischen diesen Übung, wenn das Video ...
- \* welche für die 2. Übung deine Fitnessstufe ist? über die 10 Übungen, welche 2 Übungspausen sind?
- \* Übung 7 ist deine schwierige Übung, da Pausen und konzentriert endet Rumpf und Beugungskraft im dritten Hüftteil

Tag 2 - Pausen und Kontraktur zum Abheben

- \* über alle 10 Übungen 2 Übungspausen kann ich von ... aus machen, um meine Zeit zu reduzieren
- \* keine Übung mehr üben, die Übung die Beugung am Hüftgelenk vergleicht

Tag 3 - Pausen

- \* Tag 3 ist eine Art Spaziergang
- \* über alle 10 Übungen 2 Übungspausen kann ich von ... aus machen, um meine Beugung am Hüftgelenk zu begleiten

Tag 4 - Pausen und Kontraktur

- \* über alle 10 Übungen 2 Übungspausen kann ich von ... aus machen, um mich wieder zu schonen
- \* Tag 7 ist ein Vierkampf
- \* über alle 10 Übungen 2 Übungspausen kann ich von ... aus machen, um mich wieder super zu schonen

## Geschenk-Gutschein



Geschenk-Gutschein

COACH ME FIT  
Julia M. Schmitz  
Tel. 0171 38 220 23  
Email: info@coachme-fit.de  
www.coachme-fit.de

