JANINA KOCH

FIT MIT PARTNERÜBUNGEN

EINE ÜBUNGSSAMMLUNG



23
ÜBUNGEN
FÜR ZUHAUSE
& UNTERWEGS

FITMINGO.COM

FIT MIT PARTNERÜBUNGEN

Janina Koch

Fit mit Partnerübungen - Eine Übungssammlung
2. Auflage - Hanstedt, 2020

E-Mail: info@fitmingo.com
Internet: www.fitmingo.com
Anschrift: Ollsener Str. 6, 21271 Hanstedt

FIT MIT PARTNERÜBUNGEN

„Fitness für Zwei!“

Gerade wenn man das Training zu Hause bevorzugt, ist es eine tolle Abwechslung in Gesellschaft zu trainieren. Tut euch zu zweit zusammen und legt gemeinsam los. Wir haben euch tolle Übungen zusammengestellt, die ihr ganz einfach Zuhause oder an einem Ort eurer Wahl nachmachen könnt. Bei manchen Übungen führt ihr gleichzeitig dieselbe Bewegung aus, bei manchen habt ihr unterschiedliche Herausforderungen zu meistern. Denkt also daran die Positionen immer wieder zu wechseln. Zu zweit werdet ihr euch zu ganz neuen Höchstleistungen bringen. Also: Motiviert euch gegenseitig, habt Spaß und trainiert ganz nebenbei eure Muskulatur und Ausdauer!

Training

In diesem Buch haben wir euch verschiedene Partnerübungen für den ganzen Körper zusammengestellt. Wählt etwa 6–10 Übungen für ein Workout aus und wiederholt jede Übung 2-3x mit 10–20 Wiederholungen. Bei manchen Übungen bietet es sich an, anstatt Wiederholungszahlen ein Zeitintervall von ca. 20–30 Sekunden festzulegen. Wiederholt das Workout regelmäßig und schon bald werden sich die ersehnten Erfolge einstellen!

Übungen:	**6 - 10**
Sätze:	**2 - 3**
Wiederholungen/ Dauer:	**10 - 20 / 20 -30 Sek.**

Atmung

Achtet beim Ausführen der Übungen auf eure Atmung. Bei der Belastung wird ausgeatmet und bei der Entlastung eingeatmet. So sorgt ihr dafür, dass bei der nächsten Wiederholung und erneuten Belastung wieder ausreichend Sauerstoff in eurer Muskulatur vorhanden ist.

Belastung = Ausatmen

Entlastung = Einatmen

INHALT

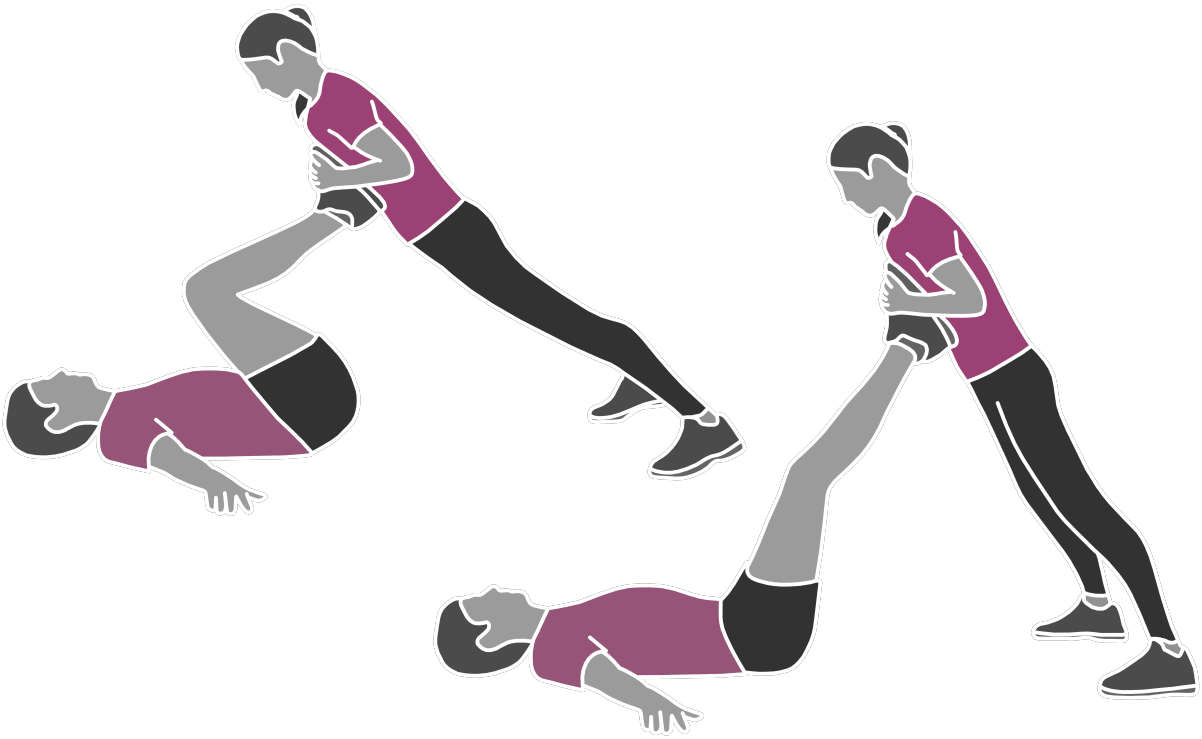
BEINPRESSE	6
BEINPRESSE & KNIEBEUGE	7
ARMSTÜTZ & KNIEBEUGE	8
WALL-SITS MIT BALL	9
KNIEBEUGE & KNIEHEBELAUF	10
PLANK & SPRUNGKNIEBEUGE	11
DAS PENDEL	12
BOOMERANG	13
CROSS-CRUNCHES	14
SIT-UPS	15
SIT-UPS MIT BALL	16
SEITSTÜTZ MIT ABKLATSCHEN	17
SCHUBKARRE	18
OBERKÖRPERROTATION MIT BALL (SITZEND)	19
OBERKÖRPERROTATION MIT BALL	20
BEINEKREISEN	21

INHALT

SITZENDER CRUNCH & PLANK	22
ARMSTÜTZ MIT ABKLATSCHEN	23
LIEGESTÜTZ & SPRÜNGE & KRABBELN	24
ARMSTÜTZ & SCHULTERPRESSE	25
BRUSTPRESSE	26
BRÜCKE & TRIZEPSDIPS	27
BALANCE-WURF	28

PARTNERÜBUNGEN

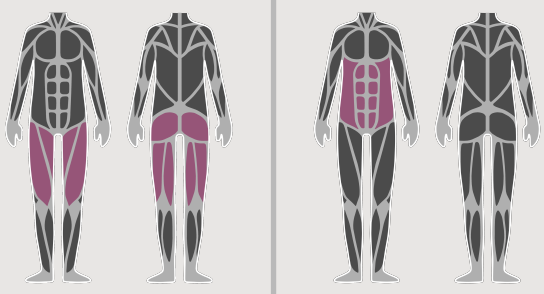
BEINPRESSE



- **AUSGANGSPOSITION:**
  Person 1: Lege dich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken.
  Person 2: Stelle dich einen Schritt weit hinter die Füße der Person 1 und lege dich mit deinem Brustkorb auf die Füße.
  Halte die Spannung!

- **BEWEGUNG:**
  Person 1: Strecke deine Beine nach vorne oben aus und drücke damit deine*n Partner*in nach oben.

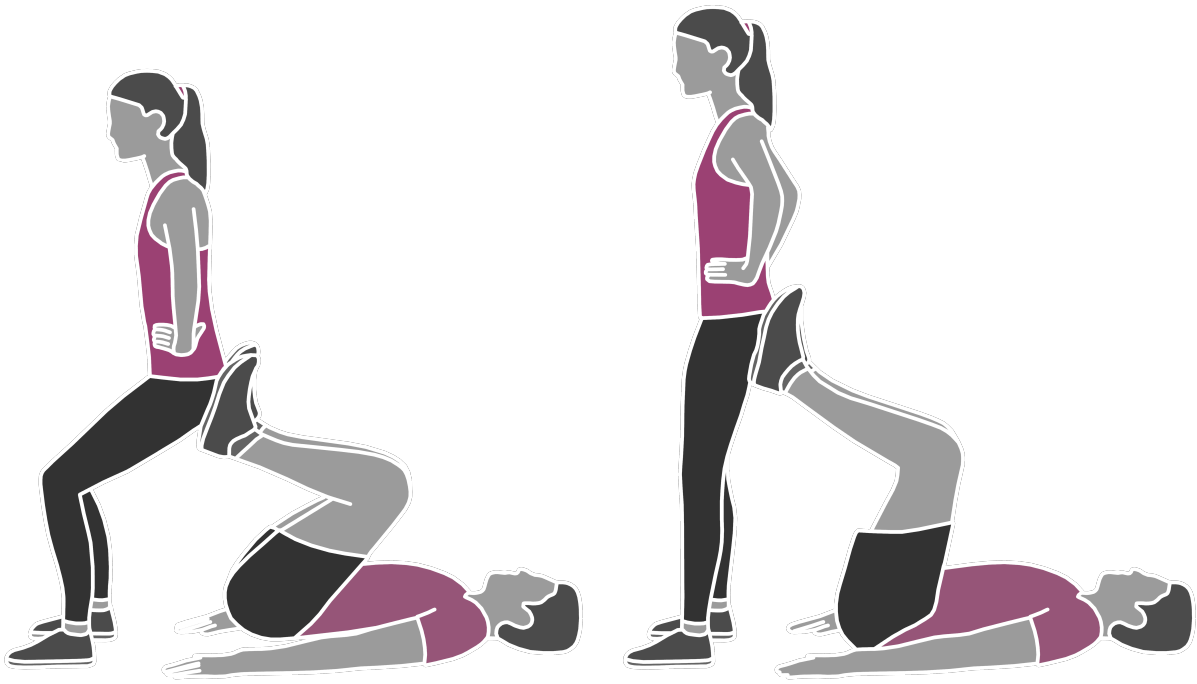
- **HINWEISE:**
  - Haltet die Körperspannung!
  - Bewege die Beine gleichmäßig!
  - Wechselt die Positionen!



Person 1: Person 2:

PARTNERÜBUNGEN

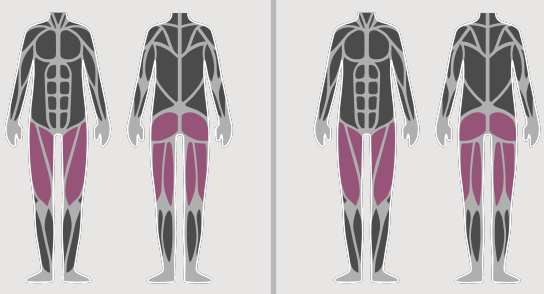
BEINPRESSE & KNIEBEUGE



- **AUSGANGSPOSITION:**
  Person 1: Lege dich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken.
  Person 2: Setze dich vorsichtig auf die Füße von Person 1, sodass deine Beine etwa einen 90 Grad-Winkel bilden.

- **BEWEGUNG:**
  Person 1: Strecke deine Beine nach vorne oben aus und drücke damit Person 2 in den Stand, nach oben.

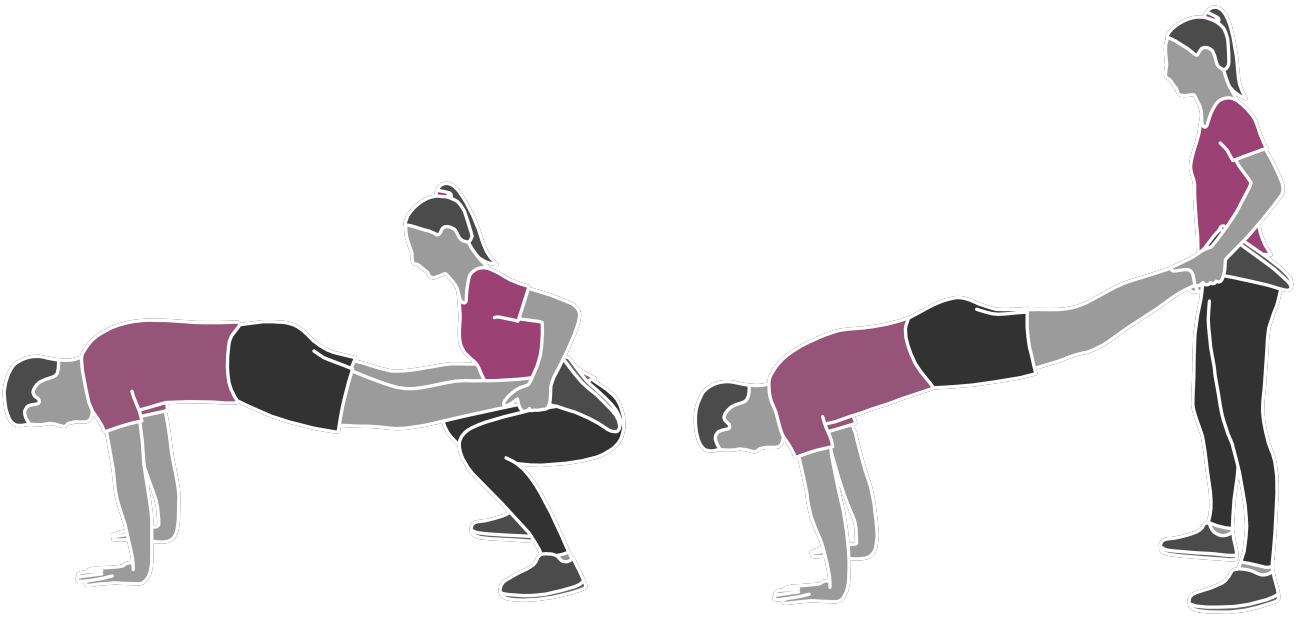
- **HINWEISE:**
  - Haltet eine gute Körperspannung!
  - Bewege die Beine gleichmäßig!
  - Wechselt die Positionen!



Person 1: Person 2:

PARTNERÜBUNGEN

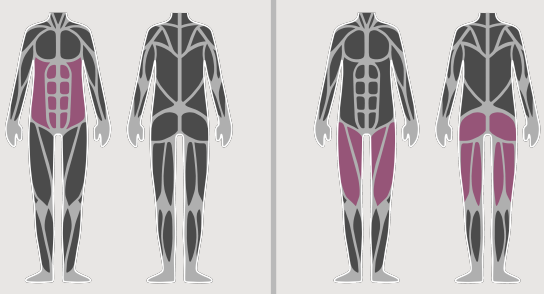
ARMSTÜTZ & KNIEBEUGE



- **AUSGANGSPOSITION:**
  Person 1: Gehe in Armstütz-Position.
  Person 2: Stelle dich zwischen die Füße von Person 1 und umfasse die Unterschenkel.

- **BEWEGUNG:**
  Person 2: Halte die Füße von Person 1 stets neben deiner Hüfte und führe Kniebeugen aus. Schiebe dabei dein Gesäß nach hinten und halte deine Knie über den Füßen.

- **HINWEISE:**
  - Haltet die Körperspannung!
  - Wechselt die Positionen!



Person 1: Person 2:

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses eBooks gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.