




Dein Trainingsplan für den ganzen Körper



Aufwärmen; 5 Minuten





Gehen (auf der Stelle)	+Armkreisen
Leichtes Joggen	+Arme zur Decke führen und wieder zurück
Kleine Ausfallschritte im Wechsel nach hinten	+beide Arme gleichzeitig nach vorne führen (Brusthöhe)

Kräftigung

<p><i>Kniebeuge</i> AusgangsPosition(AP): Füße hüftschmal, Knie leicht gebeugt, Rücken lang</p>	<p>Übung 1) +Gesäß nach unten bringen, Gewicht auf die Ferse verlagern, Arme vor den Körper bringen</p> <p>30 Mal, 3 Sätze</p>	
	<p>Übung 2) unten in der Bewegung nachfedern (3x)</p>	
<p><i>Haltende Kniebeuge</i> AP: Bleibe in der tiefen Kniebeuge</p>	<p>+Verlagere dein Gewicht auf das linke Bein, führe mit dem rechten Fuß kleine gleitende Schritte nach vorne, zur Seite und nach hinten aus ohne das Gewicht zu verlagern.</p> <p>30 sec, 3 Sätze</p>	

<p>Vierfüßler AP: Komme auf die Matte, Knie unter dem Hüftgelenk und Hände unter den Schultern, Rücken in einer neutralen Position</p>	<p>Es folgen 3 verschiedene Bewegungen, die alle nacheinander mit einem Bein durchgeführt werden sollen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Strecke dein rechtes Bein nach hinten-oben (ohne das Becken ausdrehen) und bringe das Knie zurück zur Brust; 20 Mal 2) Das rechte Bein bleibt gestreckt (Höhe Rückenlinie), jetzt kleine Bewegungen hoch-tief, Fußspitze anziehen; 20 Mal  <ol style="list-style-type: none"> 3) Rechtes Bein 90° gebeugt, Knie zeigt zum Boden, das rechte Knie nach außen führen (nicht das Becken ausdrehen); 20 Mal  <p>→ Beinwechsel, 3 Sätze</p>
--	--

<p>Bodendrücker AP: Vierfüßler Spannung im Rumpf aufbauen</p>	<p>+ Hebe deine Knie leicht vom Boden ab (höchstens 10 cm), Rücken bleibt lang, Bauch eingezogen, weiter atmen</p>  <p>30 sec halten, 3 Sätze</p>
	<p>Variation: die Knie Zusammen; rechts-links bewegen</p>  <p>30 sec, 3 Sätze</p>

<p><i>Seitlage</i> AP: Stütz auf Knie und Unterarm, Ellenbogen unter der Schulter, Hals in Verlängerung der Wirbelsäule, Becken in die Luft abheben</p>	<p>1) Das Becken leicht hoch und runter bewegen</p> <p>30 sec, 3 Sätze je Seite</p> 
	<p>2) Führt den oberen Arm kurz unter dem Oberkörper durch und streckt in wieder hoch zur Decke</p> <p>20 Mal, 3 Sätze je Seite</p> 
<p><i>Stemmübung</i> AP: Rückenlage, Beine 90° angehoben</p>	<p>+Linke Hand drückt gegen das rechte Knie, das linke Bein und den rechten Arm strecken, im Wechsel</p> <p>20 Mal, 3 Sätze</p> 
<p><i>Reverse Crunch + Radfahren</i> AP: Rückenlage, Beine zur Decke gestreckt, Arme neben dem Körper</p>	<p>1) Kleine Bewegungen mit den Füßen Richtung Decke, Becken leicht abheben, aus der Bauchmuskulatur!</p> <p>20 Mal</p>  <p>2) Dann direkt danach Radfahren 30 sec</p> <p>→ 3 Sätze</p>

Dehnen

<i>Rückenlage</i>	+Streck dich lang aus, atme tief bis in dein Becken bis deine Atmung deutlich langsamer wird
	+Streck dich in deine Diagonale, Linke Hand und rechter Fuß von einer entfernen, langsamer Wechsel in die andere Diagonale
	+Rolle dich ein, ziehe die Knie zur Brust, atme tief
	+Rechtes Bein lang auf den Boden legen, linkes Bein greifen und zur Decke strecken, halten bis die Dehnung nachlässt Seitenwechsel

<i>Aufrechter Stand</i>	+Greif dir das rechte Bein, zieh die Ferse zum Gesäß, beide Knie nebeneinander, Hüfte leicht nach vorne Seitenwechsel
	+Schließe die Hände hinter dem Rücken zusammen, ziehe sie Richtung Boden, Schultern nach hinten-unten
	+Strecke die Hände zur Decke und ziehe dich im Wechsel linke , rechte Seite lang (Äpfelpflücken)
	+Kreise deine Schultern nach hinten, lasse deinen Hals/Nacken bewusst lang

Viel Spaß bei deinem Training!

Dein  -Team