Liebe Mitglieder!

Hier ist euer neuer Trainingsplan! Ein wenig Abwechslung muss ja sein 😉! Neben dem Zirkeltraining und den Mobilisationsübungen könnt ihr zur Abwechslung auch gerne das Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Torso absolvieren!

GANZKÖRPERTRAINING mit Schwerpunkt Torso

Die Kräftigungsübungen werden im Supersatz trainiert, d.h. immer zwei Übungen ohne Pause abwechseln. Hast du den Supersatz viermal absolviert, mache mit den nächsten beiden Übungen weiter.

Wiederholungen:

Die Übungen werden solange ausgeführt, bis dein Körper nicht mehr kann.

ÜBUNGEN

Aufwärmen: Knieheben stehend 4 Sätze á 2min

1. Superman und Vier-Füßler diagonal
2. Klappmesser und breite Kniebeugen
3. Plank und Rotation im V-Sit

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Übung | Wiederholungen | | | |
| Satz 1 | Satz 2 | Satz 3 | Satz 4 |
| Knieheben stehend |  |  |  |  |
| Superman |  |  |  |  |
| Vier-Füßler diagonal |  |  |  |  |
| Klappmesser |  |  |  |  |
| Breite Kniebeugen |  |  |  |  |
| Plank |  |  |  |  |
| Rotations V-Sit |  |  |  |  |

Wir empfehlen ein Training jeden zweiten Tag, du kannst es aber auch mehrmals täglich absolvieren.

Also [STAY@HOME](mailto:STAY@HOME) but STAY FIT!

Aufwärmübung: Knieheben stehend

Ein Bild, das Person, Mann, stehend, haltend enthält.

Automatisch generierte BeschreibungAusgangsposition: hüftbreiter Stand mit

Händen auf Nabelhöhe,

Knie schnell und abwechselnd

zu Händen bewegen!

Dauer: 4 x 2min (gerne auch länger 😉)

Übung 1: Superman

Ausgangsposition: Bauchlage

Arme und Beine gleichzeitig

Abheben!

Übung 2: Vier-Füßler Diagonal

Ausgangsposition: Vier Füßler,

Knie unter Hüfte, Hände unter Schulter,

normal gerade Wirbelsäule, Bauch

anspannen und abwechselnd

re Arm & li Bein und li Arm & re Bein

abheben

Wirbelsäule bleibt gerade &

Spannung halten!

Übung 3: Klappmesser

Ausgangposition: Rückenlage,

Arme gestreckt neben dem Kopf nach

hinten legen.

Bauch anspannen, Arme und Beine

(wenn möglich) gestreckt

zueinander bewegen. Ohne Schwung!

Übung 4: breite Kniebeugen

Ausgangsposition: breiter Stand, Füße

zeigen leicht nach außen

Oberkörper bleibt gerade.

So tief wie möglich runter gehen,

Knie zeigen immer zu den Zehen!

Übung 5: PlankEin Bild, das orange, gelb, Mann, rot enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

Ausgangsposition: leichter Rundrücken,

Bauch fest anspannen. Sobald die

Wirbelsäule nicht mehr stabilisiert

werden kann (wenn man ins Hohlkreuz

fällt) aufhören!

Körperspannung halten so lange es geht!

Übung 6: V-Sitz mit Rotation

Ausgangsposition: Langsitz, Beine abheben

und geraden Oberkörper zurücklehnen.

Eine Wasserflasche mit gestreckten

Armen halten, Oberkörper nach rechts und

Links drehen. Nicht nur die Arme!!!