

Trainingsplan für Zuhause

Ihr fleißigen Sportler,

nachdem man nun alles aus den Schränke sortiert hat, Unnötiges entsorgt hat, 1000 Bücher gelesen hat, 500 x die gleiche Runde spazieren gegangen ist und alle aufwendigen Kochrezepte ausprobiert hat, wird's doch noch langweilig. Das ist ja auch klar, denn es fehlt die Bewegung und der Sport!

Deshalb habe ich euch hier einige Lieblingsübungen aus dem Training zusammengefasst an denen ihr euch orientieren könnt.

Ihr braucht dazu nicht mehr als Sportkleidung, gute Musik und die Sportmatte (oder etwas ähnliches)!

Diese Übungen sind nur Vorschläge. Wie und wie oft ihr sie ausführt, ist euch überlassen. Ist es euch zu schwer, wandelt ihr es so um, dass es für euch machbar ist.

Ist es euch zu leicht, gilt genau das gleiche!

Beispielsweise könnt ihr euch auch Zusatzgewichte dazu nehmen: eine 0,5 l Flasche macht sich hervorragend als Hantel.

Auch wenn gerade alles still steht: Wir bleiben in Bewegung!

Viel Spaß & Muskelkater wünscht euch Lina! :)

Erwärmung

- Schmeiß' das Radio an oder deine Lieblingsmusik und dann kann es auch schon losgehen!
Du kennst unsere Schritte vom Aerobic und kreierte deine eigene Choreo!
Step Touch, Double Step Touch, Grape Vine, V-Step, .. Egal wie - bewege dich zur Musik.
(20 Minuten)

oder

- 20 Hampelmänner – kurze Pause – 20 Hampelmänner – kurze Pause - ...
- Schulterkreisen – Armkreisen (vorwärts + rückwärts)

Beine & Po

- Wechselspiel: auf Zehenspitzen („hoch“) und wieder auf den ganzen Fuß („tief“)
 - Beine und Füße sind geschlossen
 - Arme stützen in der Hüfte oder Arme werden zur Seite ausgestreckt gehalten
- schulterbreiter fester Stand, ein Bein wird angewinkelt angezogen und dabei der entgegengesetzte Ellenbogen zum Knie gezogen und wieder zurück.
 - das Knie dabei so hoch wie möglich anziehen
 - Standbein ist leicht gebeugt

→ 10 Wiederholungen je Seite, 2 Durchgänge, Zusatz: Ausführung auf Zehenspitzen

- Kniebeuge - fester Stand, etwas weiter als schulterbreit, Arme nach vorn ausstrecken
 1. in der Beuge 1x federn
 2. in der Beuge halten (2 Sekunden)- jeweils 10 Wiederholungen
- Zusatzmöglichkeit: auf Zehenspitzen
Achtung! Knie dürfen nicht über die Fußspitzen zeigen.
- Ausfallschritt: nach vorn, Zehenspitzen zeigen nach vorn, hinteres Knie bis kurz vor den Boden beugen, Arme nach vorn ausstrecken
 1. hoch und tief (Bewegung ausführen)
 2. in der Tiefe federn (1x)
 3. beim Hochkommen, das hintere Bein angewinkelt anziehen (Ende im Stand) und wieder zurück- jeweils 10 Wiederholungen
- Zusatzmöglichkeit: auf Zehenspitzen
Achtung! Knie dürfen nicht über die Fußspitzen zeigen.

Bauch

- Fahrrad fahren: auf dem Rücken liegend, Arme liegen neben dem Körper, Beine angewinkelt
- 30 Sekunden – kurze Pause
- auf dem Rücken, Beine anziehen, Beine und Füße zur Decke ausstrecken, Fersen dabei anziehen
 1. im Wechsel: Beine anwinkeln – zur Decke ausstrecken
 2. Beine und Füße bleiben zur Decke ausgestreckt – Fersen anziehen – Becken ebenfalls zur Decke ziehen – Arme geben dabei Unterstützung- jeweils 10 Wiederholungen, 2 Durchgänge
- zur Seite drehen – ein Arm unter dem Kopf, der andere Arm vor dem Bauch ablegen
 1. Arm und Beine gleichmäßig anheben und wieder ablegen
 2. Schaukel (Arme und Beine)
 3. Arme und Beine gleichmäßig halten (5 Sekunden)- Seitenwechsel, jeweils 10 Wiederholungen, 2 Durchgänge
- auf dem Bauch – Arme und Beine lang ausgestreckt
 1. Beine anziehen und Arme berühren Knie (oder Füße)
 2. Beine bleiben lang liegen, Arme (von oben lang ausgestreckt, bleiben in dieser Position), Oberkörper aufrichten (Arme sind immer noch nach oben lang ausgestreckt)

3. entgegengesetzter Arm und Bein berühren sich – Arme und Beine sind dabei lang
- jeweils 10 Wiederholungen, 2 Durchgänge

Rücken

- auf den Bauch legen – Arme und Beine lang ausgestreckt – Kopf ist abgelegt
 1. Arme und Beine entgegengesetzt heben und senken
 2. Arme und Beine gleichmäßig heben und senken
 3. Arme und Beine gleichmäßig öffnen und schließen
 4. Beine halten, Füße zusammen, Arme nach hinten auf den Rücken führen, Kopf und Schultern dabei mit anheben, Arme wieder vor und Kopf nach unten- jeweils 10 Wiederholungen, 2 Durchgänge
- auf den Po sitzend - Beine leicht angewinkelt aufgestellt
 1. Hände umfassen die Knie (von der Seite), im Wechsel: Katzenbuckel, gestreckter Rücken
 2. Arme sind lang nach vorn ausgestreckt, im Wechsel: Katzenbuckel, gestreckter Rücken
 3. Arme sind lang in die Seite ausgestreckt, gestreckter Rücken: 10 Sekunden halten – kurze Pause – 2. Durchgang
 4. Arme sind lang nach oben ausgestreckt, gestreckter Rücken, Brust zur Knie ziehen und langsam vorbeugen – nur so weit, dass der Rücken lang bleibt: 10 Sekunden halten – kurze Pause – 2. Durchgang

Rundum Fit

- Liegestützposition oder verkürzte Variante (Knie sind abgelegt, Füße heben leicht vom Boden ab, lange Hüfte)
 1. im Wechsel: linke Hand tippt rechte Hand – 10 x, also 5x pro Seite
 2. im Wechsel: Hände krabbeln abwechselnd vor bis es nur schwer zu halten ist, dann wieder zurück – 10 Wiederholungen
 3. Position halten – 10 Sekunden, 2 Durchgänge
- Liegestützposition seitlich (eine Hand stützt, gestreckter Arm, ein Fuß liegt auf, der andere Fuß darüber, Hüfte angehoben)
 1. freier Arm stützt in der Hüfte, Hüfte hoch ziehen und wieder zurück – 10 Wiederholungen
 2. freier Arm stützt in der Hüfte, oberes Bein anheben und wieder zurück – 10 Wiederholungen
 3. Position halten – so lange es geht!
→ Seitenwechsel

ODER

- Unterarmstützposition oder verkürzte Variante (Knie sind abgelegt, Füße heben leicht vom Boden ab, lange Hüfte)
 1. Position halten – 10 Sekunden, 2 Durchgänge
 2. im Wechsel: eine Hand liegt auf, hochdrücken, anderer Arm zieht nach = Stütz mit langen Armen – 10 Wiederholungen
 3. im Wechsel: Hüfte neigt leicht nach unten links, dann leicht nach unten rechts – 10 Wiederholungen
- Unterarmstützposition seitlich oder verkürzte Variante (Knie sind abgelegt, Füße heben leicht vom Boden ab, lange Hüfte)
 1. freier Arm stützt vor dem Bauch (zum Abstützen) oder in der Hüfte, Hüfte hoch ziehen und wieder zurück – 10 Wiederholungen
 2. freier Arm stützt vor dem Bauch (zum Abstützen) oder in der Hüfte, oberes Bein anheben und wieder zurück – 10 Wiederholungen
 3. Position halten – so lange es geht!
→ Seitenwechsel

Dehnung

Vergesst nicht, euch nach eurem Sport zu dehnen!

Jeder von euch weiß am besten, welche Dehnungsübung für sich am besten ist, daher gebe ich euch auch nichts weiter vor.

Das meiste kennt ihr ja auch aus dem Sport!

Möglichkeiten:

- im Stand mit geschlossenen oder geöffneten Beinen die Hände zum Boden bringen (vor und seitlich)
- im Stand den Oberkörper zur Seite ziehen
- Schulterdehnung („Elefantenrüssel“)
- im Sitzen mit geschlossenen oder geöffneten Beinen zu den Füßen ziehen (vor und seitlich)
- im Sitzen die Beine anziehen und die Fußsohlen aneinander legen und federn
-

