

DEIN TRAININGSPLAN FÜR ZU HAUSE

AUFWÄRMEN

Fuß kreisen



Hebe ein Bein an und lasse den Fuß kreisen. Versuche die Kreise schön groß zu ziehen und zwischendurch die Drehrichtung zu ändern.

60 SEKUNDEN



Armschwung einzeln



Lasse deine Arme jeweils eine große, liegende 8 vor deinem Körper malen. Lasse den jeweiligen Arm dabei möglichst locker.

2x30 SEKUNDEN



Armschwung beide Arme



Jetzt mit beiden Armen gleichzeitig. Versuche die Schultern dabei ganz locker zu lassen.

45 SEKUNDEN



Kniehieb



Gehe auf der Stelle und hebe deine Beine an, bis deine Oberschenkel auf Hüfthöhe sind. Die Arme schwingen locker mit.

60 SEKUNDEN



DEIN TRAININGSPLAN FÜR ZU HAUSE

AUFWÄRMEN

Kniehub höher



Die gleiche Übung. Ziehe jetzt aber die Knie etwas höher und versuche mit den Ellenbogen die Knieaußenseite zu erreichen. Gegengleich linker Ellenbogen, rechtes Knie.

60 SEKUNDEN



Armschwung



In Schrittstellung die Arme vor und zurückschwingen lassen. Die Knie federn mit. Probiere während des Schwingens die Handflächen mal nach innen und außen zu drehen. Fußwechsel

60 SEKUNDEN



DEIN TRAININGSPLAN FÜR ZU HAUSE

HAUPTTEIL

Schwert



Die Arme über den Kopf, federe zunächst nach hinten und dann lass deinen Oberkörper nach vorne fallen. Probieren einen kleinen Sprung am Ende der Bewegung.

60 SEKUNDEN



Federnder Liegestütz



Lasse dich zur Wand kippen und gehen in den federnden Liegestütz über. Drücke dich schwungvoll von der Wand wieder ab.

60 SEKUNDEN



Bein schwingen



Lass jeweils ein Bein im Hüftgelenk locker nach vorne und hinten schwingen.

2x45 SEKUNDEN



Bein schwingen + Sprung



Lasse jeweils ein Bein im Hüftgelenk locker wie zuvor schwingen, erhöhe die Dynamik indem du vorne (und oder hinten) am höchsten Punkt einen kleinen Sprung mit dem Standbein durchführst.

2x30 SEKUNDEN



DEIN TRAININGSPLAN FÜR ZU HAUSE

HAUPTTEIL

Kniehub



Hebe jeweils abwechselnd ein Knie an, gehe in eine weite Schrittsstellung und führe deinen Oberkörper nach vorne.

60 SEKUNDEN



Herabschauender Hund



Der herabschauender Hund. Fersen abwechselnd zum Boden drücken.

60 SEKUNDEN



Abrollen



Langsitz, Gesäß abrollen, einbeinig, erst wird das linke Gesäß abgerollt, dann das rechte Gesäß. Langsames Tempo!

2x45 SEKUNDEN



Abrollen Unterschenkel



Langsitz, den Unterschenkel abrollen, einbeinig, erst wird das linke Bein abgerollt, dann das rechte Bein. Langsames Tempo!

2x45 SEKUNDEN



DEIN TRAININGSPLAN FÜR ZU HAUSE

HAUPTTEIL

Abrollen in Baulage



Bauchlage, abrollen, einbeinig, diesmal auf der Vorderseite. Oberhalb des Knies beginnen bis zum Becken.

2x45 SEKUNDEN



LWS abrollen



Nimm deine Rolle und rolle deinen unteren Rückenbereich aus. Setz dich dazu auf die Rolle und stütze dich hinten mit den Händen ab.

1x60 SEKUNDEN



BWS Rücken abrollen



Setzt die Rolle etwas höher um deinen Rücken im Bereich der Brustwirbelsäule abzurollen und zu entspannen. Lass die Hände auf dem Boden oder nutze Sie als Kopfstütze.

60 SEKUNDEN



Wirbelschlange



Bewege deine Wirbelsäule in verschiedenste Richtungen. Vom Buckel zum Durchhängen. Schiebe dich nach rechts und links. Verbinde verschiedene Bewegungen, eine kreisende oder schlängelnde Form. Bewege dich so mehrdimensional wie möglich.

60 SEKUNDEN



DEIN TRAININGSPLAN FÜR ZU HAUSE

HAUPTTEIL

Ischis



Ziehe gerade auf dem Rücken liegend das rechte Bein leicht gebeugt in Richtung Kopf. Halte und versuche das Bein soweit zu strecken, dass ein Ziehen auf der Oberschenkelrückseite zu spüren ist.

60 SEKUNDEN



Ischis



Ziehe gerade auf dem Rücken liegend das linke Bein leicht gebeugt in Richtung Kopf. Halte und versuche das Bein soweit zu strecken, dass ein Ziehen auf der Oberschenkelrückseite zu spüren ist.

60 SEKUNDEN



Gluteus in Rückenlage



Lege einen Fuß auf deinem Knie ab, ziehe dann den anderen Oberschenkel zu dir heran. Spüre eine Dehnung über die Gesäßmuskulatur und die Beinrückseite

60 SEKUNDEN



Gluteus in Rückenlage



Lege einen Fuß auf deinem Knie ab, ziehe dann den anderen Oberschenkel zu dir heran. Spüre eine Dehnung über die Gesäßmuskulatur und die Beinrückseite.

60 SEKUNDEN



DEIN TRAININGSPLAN FÜR ZU HAUSE

HAUPTTEIL

Dehnen Hüftbeuger



Gehen vom Fersensitz in den Kniestand und stelle dein rechtes Bein nach vorne. Schiebe deine Hüfte nach vorne-unten bis ein Ziehen im hinteren Bein (Vorderseite) spürbar ist.

60 SEKUNDEN



Dehnen Hüftbeuger



Gehen vom Fersensitz in den Kniestand und stelle dein linkes Bein nach vorne. Schiebe deine Hüfte nach vorne-unten bis ein Ziehen im hinteren Bein (Vorderseite) spürbar ist.

60 SEKUNDEN



DEIN TRAININGSPLAN FÜR ZU HAUSE

AUSKLANG

Fersensitz Armwandern



Lass im Fersensitz deine Arme zur Seite wandern. Beginne auf der rechten Seite und wandere dann mit beiden Armen auf die linke Seite. Dein Rumpf wird dadurch angenehm gedehnt.

60 SEKUNDEN



Becken Mobilisation



Positionieren die Rolle unter dem Becken und winkle deine Knie an. Lasse die Knie abwechselnd nach rechts und links pendeln.

60 SEKUNDEN



Wirbels. Mobilisation



Lasse die Beine langsam nach rechts und links pendeln. Drehe den Kopf dabei in die entgegengesetzte Richtung.

60 SEKUNDEN



Tennisball Unterarm



Unterarm über einen Tennisball abrollen, jeweils rechts und links.

2x 60 SEKUNDEN



DEIN TRAININGSPLAN FÜR ZU HAUSE

AUSKLANG

Tennisball Fußrollen



Fußsohle über einen
Tennisball abrollen, jeweils
rechts und links.

2x 60 SEKUNDEN

