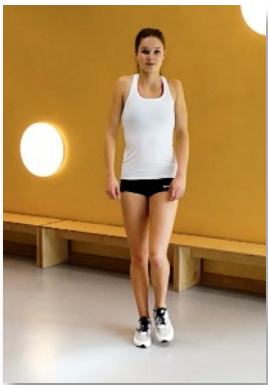
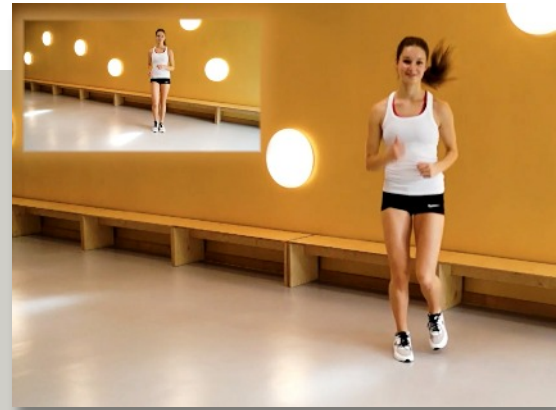


DEIN TRAININGSPLAN FÜR ZU HAUSE

AUFWÄRMEN

30
SEKUNDEN

Laufe auf der Stelle, halte dabei immer eine aktive Bauchspannung! Ist Dir dies zu anstrengend, hast Du Schmerzen oder andere Probleme, dann wähle die Variante „auf der Stelle gehen“.

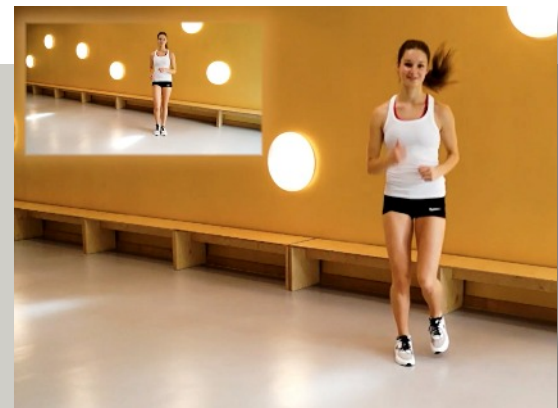


Nehmen wir etwas Tempo raus und gehen auf der Stelle. Kreise dabei Deine Schultern rückwärts.

30
SEKUNDEN

30
SEKUNDEN

Wir wechseln wieder zum Laufen. Achte auf die Bauchspannung und darauf, dass Du sanft auf den Ballen landest.

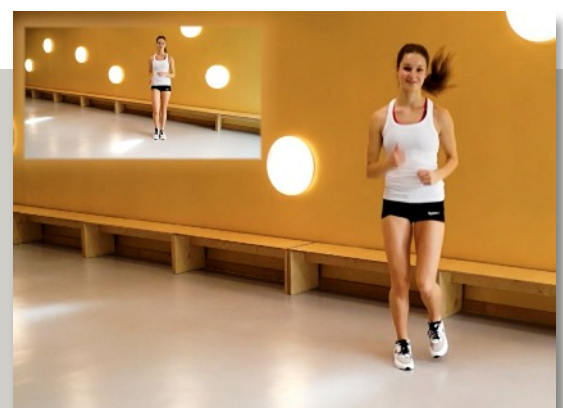


Wir machen Kniebeugen, wie Du sie im Kurs kennen gelernt hast. Stehe schulterbreit - achte darauf, dass Deine Knie nicht über Deine Zehenspitzen gehen. Halte den Rücken gerade!

30
SEKUNDEN

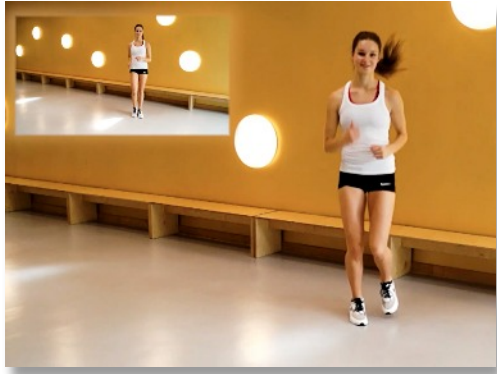
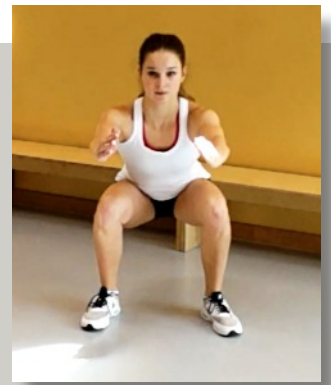
30
SEKUNDEN

Wir wechseln wieder zum Laufen. Achte auf die Bauchspannung und darauf, dass Du sanft auf den Ballen landest.



30
SEKUNDEN

Noch ein Durchgang Kniebeugen - schiebe das Gesäß nach hinten raus - halte den Rücken gerade!

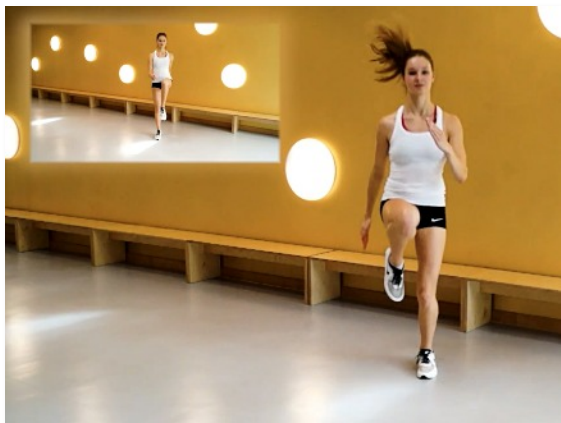
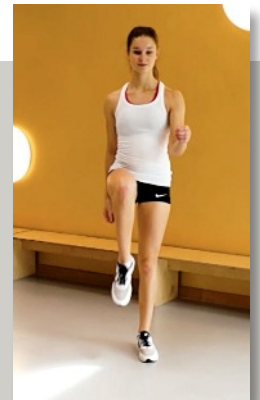


Der letzte Durchgang Laufen auf der Stelle. Als Option kannst Du auch weiterhin gehen.

30
SEKUNDEN

30
SEKUNDEN

Hebe nun abwechselnd ein Knie und jeweils gegengleich den Arm an. Rolle bitte den Fuß kontrolliert vom Ballen in Richtung Ferse ab.



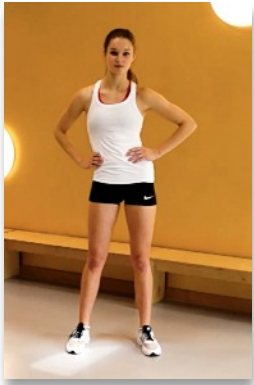
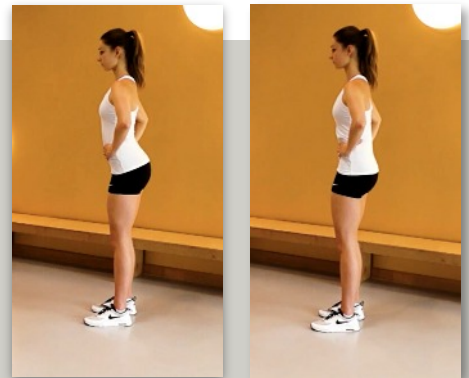
Steigere, wenn Du möchtest - führe die Übung dynamischer aus, sog. Skippings. Achte dabei immer auf Deine Bauchspannung. Ist Dir die Übung zu intensiv, dann mache nochmal 30 Sekunden lang die vorige Übung.

30
SEKUNDEN

MOBILISATION

30
SEKUNDEN

Lege Deine Hände auf die Hüfte und kippe Dein Becken vor und zurück.

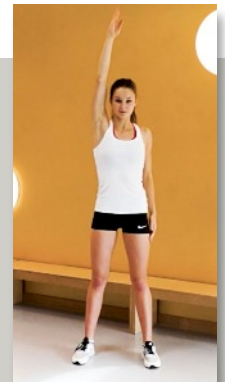


Deine Hände bleiben auf der Hüfte. Kreise nun Dein Becken. Wechsele die Richtung nach ca. 15 Sekunden.

30
SEKUNDEN

30
SEKUNDEN

Stehe in etwa schulterbreit und strecke abwechselnd einen Arm in Richtung Decke.

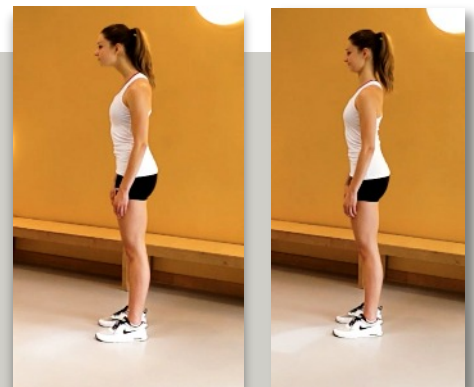


Bleibe in dieser Position. Führe beide Arme in einem großen Bogen rechts und links über den Kopf und wieder zurück vor den Bauch.

30
SEKUNDEN

30
SEKUNDEN

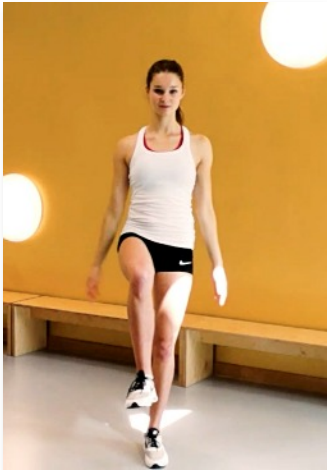
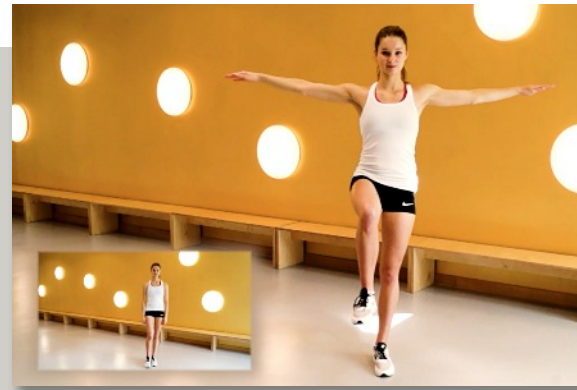
Stehe gerade und schiebe Dein Kinn auf einer Linie nach vorne und wieder zurück, bis zu einem Doppelkinn. Wiederhole das Ganze mehrmals.



KOORDINATION

30
SEKUNDEN

Stelle Dich auf ein Bein, das Standbein ist dabei leicht gebeugt. Hebe Dein Knie in etwa auf Hüfthöhe und halte die Arme gestreckt auf Schulterhöhe. Fühlst Du dich unsicher, dann führe die Übung im Fenster aus oder nutze wie zu Beginn des Kurses vorgestellt einen Stuhl zur Stütze. Wechsel nach 30 Sekunden die Seite/das Standbein.



Erhöhen wir etwas die Schwierigkeit - die Ausgangsposition ist wie zuvor. Bewege nun allerdings die Arme neben dem Körper auf und ab. Solltest Du Dich unsicher fühlen, dann führe die vorherige Variante durch. Wechsel nach 30 Sekunden die Seite/das Standbein.

30
SEKUNDEN

KRÄFTIGUNG

MACHE ZWISCHEN DEN ÜBUNGEN JEW. 20 SEKUNDEN PAUSE!

KNIEBEUGE

45
SEKUNDEN

Stehe schulterbreit und gehe mit dem Gesäß tief. Achte darauf, dass Dein Gesäß nach hinten raus schiebt und Deine Knie nicht über Deine Zehspitzen hinaus gehen. So wie Du es oben im Fenster sehen kannst.



KNIESTAND

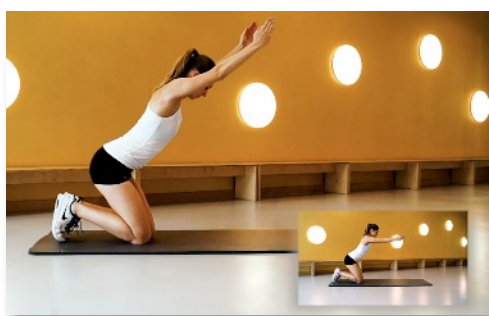
45
SEKUNDEN

Knie Dich hin, hebe Dein Gesäß von Deinen Unterschenkeln ab und gehe mit dem Rumpf soweit nach vorne, dass Du das Gleichgewicht gerade noch halten kannst. Strecke dabei die Arme nach vorne und halte diese Position.

KNIESTAND REVERSE FLYS

45
SEKUNDEN

Begib Dich wieder in den Kniestand wie zuvor, halte den Rücken dabei aktiv gerade und schaue in etwa 45 Grad in Richtung Boden. Führe Deine Arme lang auf Schulterhöhe vor und zurück. Schiebe dabei hinten aktiv Deine Schulterblätter zusammen.



KNIESTAND ARME STRECKEN

45
SEKUNDEN

Gehe ein letztes Mal in den Kniestand. Führe nun gleichzeitig beide Arme lang nach vorne und wieder zurück neben die Hüfte. Ist diese Übung zu anstrengend? Dann mache die Grundübung „Kniestand“ nochmal und halte beide Arme gestreckt nach vorne.

VIERFÜSSLERSTAND DIAGONAL

45
SEKUNDEN

Gehe in den Vierfüßlerstand und setze die Hände dabei schulterbreit auf dem Boden auf. Strecke Deinen rechten Arm und Dein linkes Bein aus, führe dann Deinen Ellbogen und das Knie zusammen. Wiederhole dies mehrmals und halte dabei das Gleichgewicht.

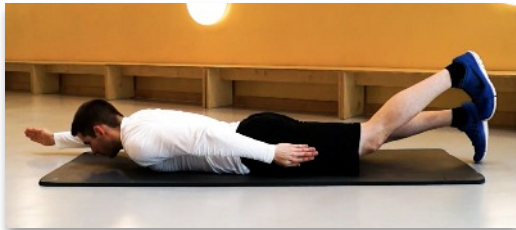
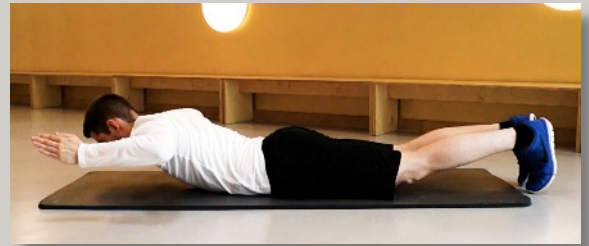
Führe das Ganze nach der Pause auch mit dem linken Arm und dem rechten Bein durch.



RUMPFHEBEN BAUHLAGE

45
SEKUNDEN

Stelle Deine Zehenspitzen auf und hebe Deinen Kopf sowie die Brust etwas vom Boden ab. Deine Arme sind dabei in einer U-Haltung neben dem Körper. Lege den Kopf nach einer kurzen Haltephase wieder ab. Wiederhole das Ganze mehrmals.



RUMPFHEBEN DIAGONAL

45
SEKUNDEN

Stelle wieder Deine Zehenspitzen auf und hebe Deinen Kopf sowie die Brust etwas vom Boden ab. Deine Arme sind neben dem Körper. Führe nun abwechselnd einen Arm lang nach vorne und hebe das gegengleiche Bein an. Wiederhole dies mehrmals auf beiden Seiten.

BECKENLIFT

45
SEKUNDEN

Hebe Dein Gesäß an bis Dein Rumpf und Deine Oberschenkel eine Linie bilden. Lasse danach Dein Gesäß wieder kontrolliert zur Matte zurück sinken. Wiederhole dies mehrmals.



BECKENLIFT EINBEINIG

Steigere bei Bedarf die vorherige Übung: Hebe Dein Gesäß wieder ab. Wenn Oberschenkel und Rumpf eine Linie bilden, strecke das linke Bein aus. Die Oberschenkel bleiben parallel. Halte diese Position. Mache die gleiche Übung nach der Pause mit dem anderen Bein.

45
SEKUNDEN

CRUNCH

45
SEKUNDEN

Hebe Deine Beine vom Boden ab und beuge diese im Kniegelenk im 90 Grad Winkel. Die Finger sind am Kopf, die Ellbogen weit außen. Mit dem Ausatmen bewegst Du Dich in Richtung Decke, mit dem Einatmen zurück zur Matte.

Alternativ kannst Du auch die Variante mit aufgestellten Beinen ausführen, diese ist weniger intensiv.

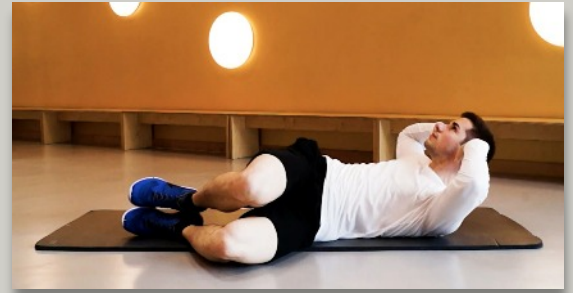


SEITLICHER CRUNCH

45
SEKUNDEN

Stelle Deine Beine wieder auf und lasse diese nach links fallen. Die Hände gehen an den Hinterkopf und wie eben bewegst Du den Kopf und den Rumpf in Richtung Decke. Arbeite ohne Schwung!

Mache das Ganze nach der Pause auch noch zur anderen Seite.

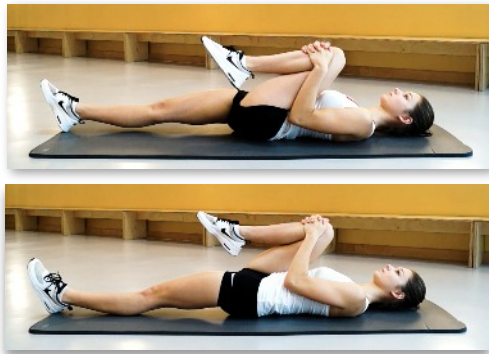


AUSKLANG

STRECKEN

30
SEKUNDEN

Nimm die langen Arme über den Kopf. Schiebe mit den Armen nach oben, während Du mit den Fußsohlen nach unten schiebst.



PAKET EINBEINIG

Ziehe Dein rechtes Bein als kleines Paket nahe zu Deinem Rumpf. Umgreife dazu Dein Schienbein. **30**

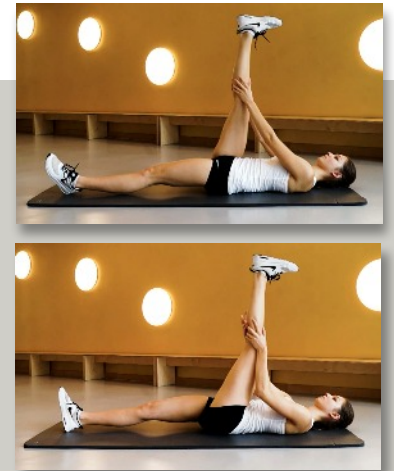
Mache dies auch mit Deinem anderen Bein. **SEKUNDEN**

BEINBEUGER

30
SEKUNDEN

Hebe Dein langes linkes Bein an und umgreife es. Ziehe es leicht in Richtung Rumpf, bis Du einen Zug auf der Oberschenkelrückseite spürst. Verstärken kannst du diesen, wenn Du noch die Zehensitze Richtung Gesicht ziehst.

Mache diese Übung auch mit dem anderen Bein.



BEINSTRECKER

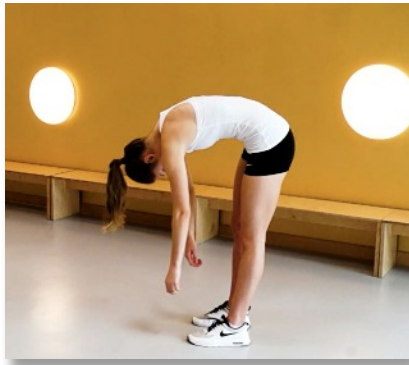
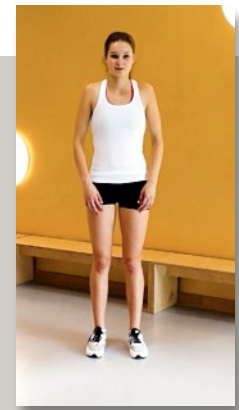
Ziehe Dein linkes Bein an und winkle es ca. **30**
90 Grad im Kniegelenk an. Greife Dein
rechtes Bein mit Deiner rechten Hand und
ziehe Deine Ferse zu Deinem Gesäß. Halte
diese Position, Du solltest dabei einen Zug
auf der Oberschenkelvorderseite spüren.

Mache diese Übung auch mit dem anderen
Bein. Lege Dich dazu auf die andere
Körperseite.

SCHULTERKREISEN

30
SEKUNDEN

Kreise Deine Schultern, ziehe Deine Schultern dabei aktiv hoch, nach hinten, nach unten und dann nach vorne. Wiederhole dies mehrmals.



ARME LOCKERN

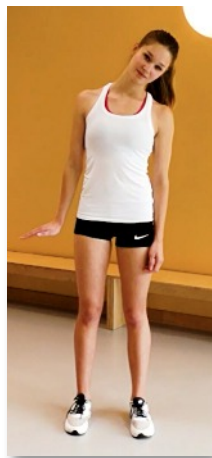
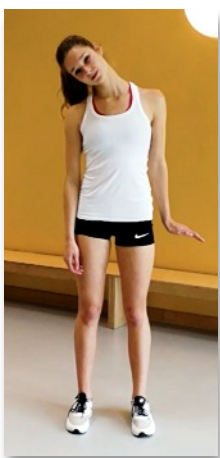
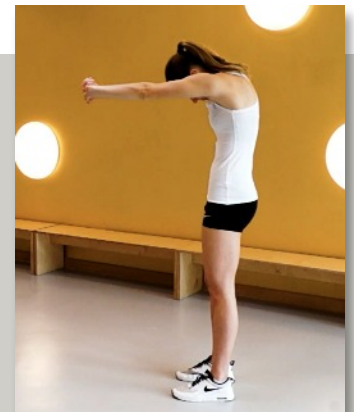
Beuge Dich nach vorne, lasse Deine Arme dabei locker hängen und schüttele nun Deine Arme, als ob Du Taler aus den Ärmeln schütteln möchtest.

30
SEKUNDEN

OBERER RÜCKEN

30
SEKUNDEN

Strecke beide Arme nach vorne aus, nimm den Kopf zwischen die Arme. Schiebe die Handflächen nach vorne und zeitgleich die Brustwirbelsäule nach hinten raus. Halte diese Position.



NACKEN

Neige nun den Kopf zur linken Seite und drücke mit der rechten Handfläche in Richtung Boden. Spüre ein leichtes Ziehen auf Deiner rechten Hals- und Nackenseite.

30
SEKUNDEN

Mache dies auch zur anderen Seite.

GESCHAFFT! HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH! MACHE NUN 2-3 TAGE TRAININGSPAUSE. DANN KANNST DU WIEDER LOSLEGEN. FÜHRE DIESEN TRAININGSPLAN MÖGLICHSST 2X DIE WOCHE DURCH!