

TRAININGSPLAN 1

GANZKÖRPERTRAINING

DAUER: 20 Min.

ART DES TRAININGS: Zirkeltraining (Übungen werden im ständigen Wechsel ausgeführt)

PAUSEN: 30-60 Sekunden zwischen den Übungen

DAUER DER BELASTUNG PRO ÜBUNG: 30-60 Sekunden

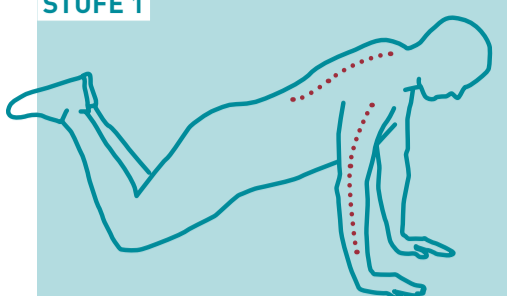
LIEGESTÜTZ

Kräftigung Oberkörper / Schultern / Arme

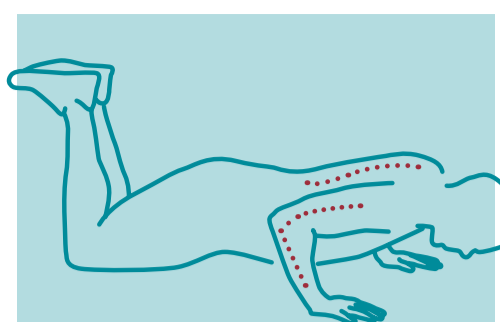
HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- DER BLICK IST RICHTUNG BODEN GERICHTET.
- DIE ARME SIND LEICHT ANGEWINKELT.
- SENKE DEINEN OBERKÖRPER NUR SOWEIT HERAB, DASS DU DICH AUS EIGENER KRAFT WIEDER HOCHDRÜCKEN KANNST.
- SPANNE DEN BAUCH UND DEN PO AN, UM DEN RÜCKEN GERADE ZU HALTEN.

STUFE 1

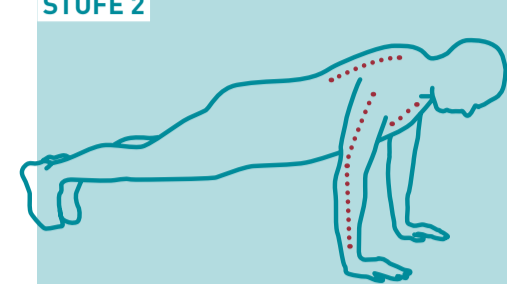


1. Nimm den Vierfüßlerstand mit Blick zum Boden ein und wandere mit den Händen leicht nach vorne bis sich die Schultern auf einer Linie mit dem Becken und den Kniegelenken befinden. 2. Positioniere die Hände auf Schulterhöhe neben der Brust und winkele die Arme leicht an.



3. Die Füße werden vom Boden angehoben, sodass dein Gewicht auf den Knien und den Händen lastet. 4. Senke nun den Oberkörper Richtung Boden ab und drücke dich durch Strecken der Arme wieder nach oben.

STUFE 2



1. Um die Intensität zu steigern, hebe die Knie vom Boden ab und verlagere dein Gewicht auf Hände und Füße.

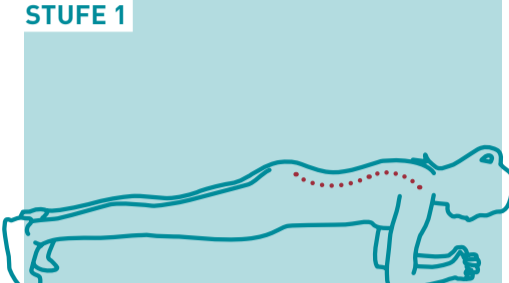


2. Senke nun den Oberkörper Richtung Boden ab.

UNTERARMSTÜTZ

Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur

STUFE 1

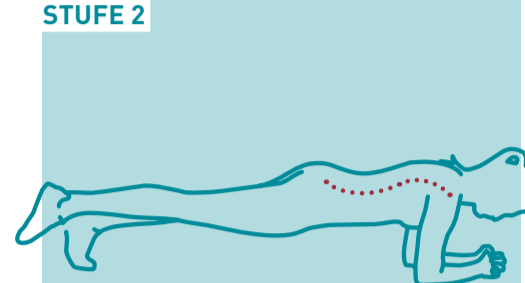


1. Stütze dich mit lang ausgestreckten Beinen in Bauchlage auf den Unterarmen ab. 2. Die Ellbogen befinden sich unter den Schultern und die Zehen sind aufgestellt. 3. Spanne den Bauch und das Gesäß an und hebe langsam das Becken Richtung Decke. 4. Stoppe, wenn sich die Schultern auf einer Linie mit dem Becken, den Kniegelenken und den Knöcheln befinden. 5. Halte die Spannung.

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- HALTE DEN KOPF IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE.
- BAUCH UND PO BLEIBEN ANGESpanNT.
- ATME WÄHREND DER ÜBUNG RUHIG EIN UND AUS.
- DIE ELLBOGEN SIND UNTER DEN SCHULTERN.

STUFE 2



1. Für eine weitere Intensitätssteigerung hebe im Unterarmstütz einen Fuß vom Boden ab und halte die Position einen Moment. Die Grundposition ändert sich nicht. 2. Stelle den Fuß wieder ab, hebe den andern Fuß an und halte diese Position. 3. Hebe die Füße im Wechsel, während du den Unterarmstütz hältst.

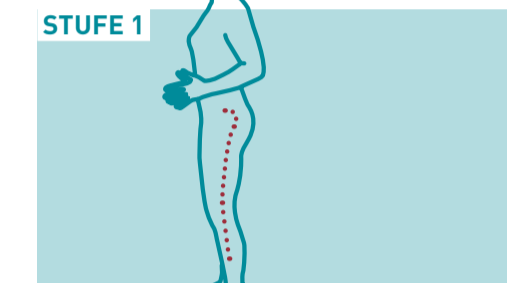
KNIEBEUGEN

Kräftigung Beine / unterer Rücken / Kräftigung Ganzkörper

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- DER RÜCKEN BLEIBT GERADE.
- DER KOPF BEFINDET SICH IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE.
- DIE KNIEGELENKE BEFINDEN SICH JEDERZEIT ÜBER DEN FUSSGELENKEN.
- DAS GEWICHT WIRD AUF DEM GESAMTEN FUSS VERTEILT.

STUFE 1



1. Nimm mit leicht nach außen gedrehten Füßen einen etwas über schulterbreiten Stand ein. 2. Die Arme befinden sich im 90° Winkel.



3. Senke nun langsam das Gesäß nach hinten unten ab als wolltest du dich auf einen Stuhl setzen. 4. Strecke zeitgleich die Arme nach schräg oben bis die Arme und der Oberkörper eine Linie bilden. 5. Danach richtest du den Körper wieder auf und streckst die Beine bis du wieder aufrecht stehst.

STUFE 2



1. Du kannst die Intensität steigern, indem du die Kniebeuge wie in Stufe 1 durchführst, aber zusätzlich Gewichte in die Hände nimmst. Dies können Wasserflaschen oder auch Hanteln sein. 2. Jede Hand sollte ein Gewicht halten, während du die Übung durchführst.



SEITSTÜTZ

Kräftigung der seitlichen Bauchmuskulatur

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

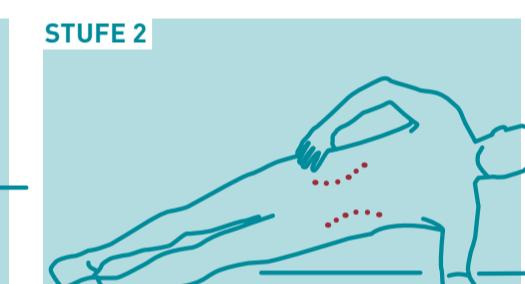
- DER KÖRPER BILDET EINE LINIE.
- DAS SCHULTERGELENK WIRD STABIL GEHALTEN.
- DIE HÜFTE BLEIBT GESTRECKT.
- DER ELLBOGEN BEFINDET SICH UNTERHALB DER SCHULTER.
- DIE FÜSSE LIEGEN SEITLICH AUF EINANDER.
- ATME WÄHREND DER ÜBUNG RUHIG EIN UND AUS.

STUFE 1



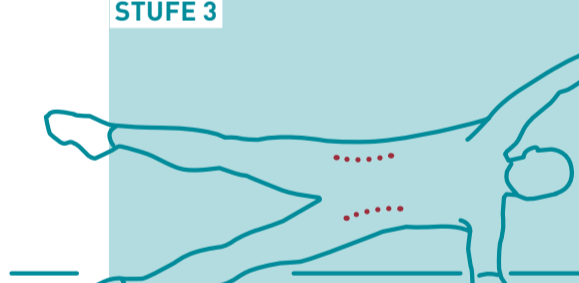
1. Platziere in Seitlage den Ellbogen des unteren Armes direkt unter dem Schultergelenk und die Hand des oberen Armes auf der Hüfte. 2. Winkle die Beine nach hinten an, sodass sich der Kopf, die Schultern, die Hüfte und die Kniegelenke auf einer Linie befinden. 3. Hebe nun die Hüfte vom Boden an und senke sie anschließend bis kurz vor dem Boden wieder ab.

STUFE 2



1. Um die Intensität zu erhöhen, strecke beide Beine aus. Beine und Füße sollten aufeinander liegen. 2. Beim Anheben der Hüfte lösen sich nun auch die Kniegelenke vom Boden.

STUFE 3



1. Für eine weitere Intensitätssteigerung hebe in der gestützten Position das obere Bein gestreckt an und strecke den oberen Arm lang über den Kopf nach oben aus. 2. Halte diese Position für einige Sekunden.

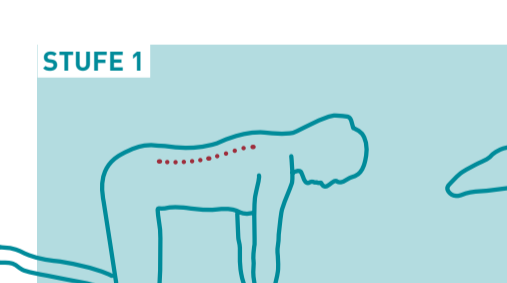
RÜCKENSTRECKEN IM VIERFÜSSLERSTAND

Kräftigung Rumpfmuskulatur / Rumpfstabilisation

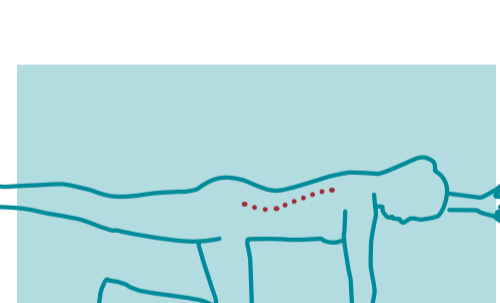
HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- DER KOPF BEFINDET SICH IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE.
- DIE BAUCHMUSKULATUR IST ANGESpanNT.
- DIE ARME SIND GANZ LEICHT GEBEUGT.

STUFE 1



1. Nimm den Vierfüßlerstand mit Blick zum Boden ein.



2. Strecke nun zeitgleich das rechte Bein nach hinten und den gegenüberliegenden linken Arm nach vorne aus.

STUFE 2



1. Um die Intensität zu erhöhen, führe nun das Knie des gestreckten Beines und den Ellenbogen des gestreckten Armes unter dem Körper zusammen. 2. Rolle hierbei den Oberkörper aktiv ein.



3. Strecke nun das Bein erneut weit nach hinten und den Arm wieder nach vorne.

CRUNCHES

Kräftigung Bauchmuskulatur

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- DER BAUCH IST WÄHREND DER GESAMTEN ÜBUNG ANGESpanNT.
- DER BLICK IST NACH SCHRÄG OBEN GERICHTET.
- ATME WÄHREND DER ÜBUNG RUHIG EIN UND AUS.

STUFE 1

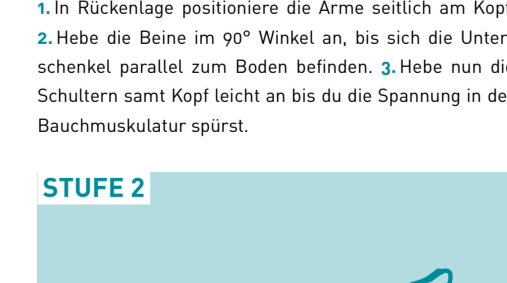


1. In Rückenlage positioniere die Arme seitlich am Kopf. 2. Hebe die Beine im 90° Winkel an, bis sich die Unterschenkel parallel zum Boden befinden. 3. Hebe nun die Schultern samt Kopf leicht an bis du die Spannung in der Bauchmuskulatur spürst.

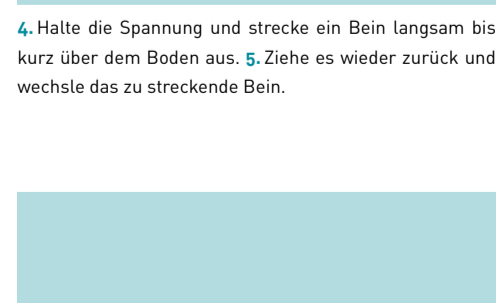


4. Halte die Spannung und strecke ein Bein langsam bis kurz über dem Boden aus. 5. Ziehe es wieder zurück und wechsele das zu streckende Bein.

STUFE 2



1. Um die Intensität zu steigern, halte die Arme am Anfang längs neben dem Körper vom Boden angehoben.



2. Beim Ausstrecken des Beines führe nun den gegenüberliegenden Arm lang hinter den Kopf.