

Trainingsplan „Einsteiger“

1. Aufwärmen

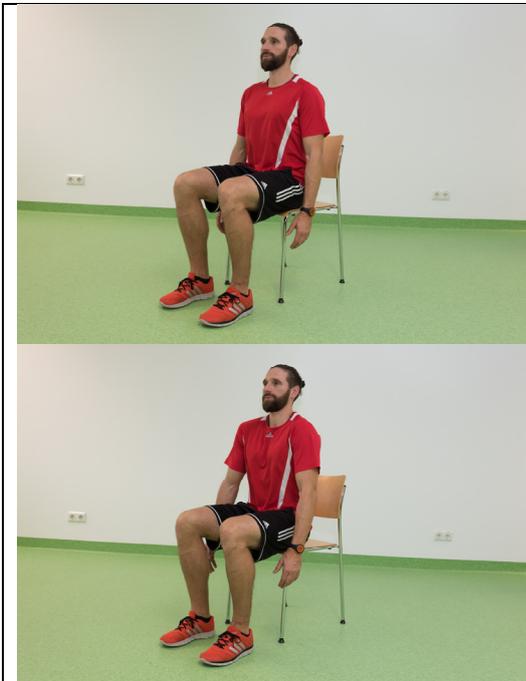
a. Beine heben im Wechsel



Sitzen Sie aufrecht.
Heben Sie die Beine im Wechsel dynamisch an.

Dauer: 3 min

b. Schulterkreisen gleichseitig



Sitzen Sie aufrecht. Kreisen Sie in maximaler Bewegungsweite beide Schultern gleichseitig zuerst 60 sec nach vorne, dann 60 sec nach hinten. Führen Sie die Kreisbewegungen langsam und geführt aus.

Dauer: 2 min

2. Statische Bauchpresse mit Tisch (Gerader Bauch)



Sitzen Sie aufrecht. Legen Sie beide Hände mit leicht angewinkelten Ellenbogen auf die Tischplatte. Spannen Sie die Bauchmuskeln an, indem Sie Ihren Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Drücken Sie beide Handflächen für jeweils 5 sec in die Tischplatte – führen Sie die Bewegung hauptsächlich aus den Schultergelenken aus und halten Sie nicht die Luft an.

Wiederholungen: 8-12

3. Rücken strecken (unterer Rücken)



Sitzen Sie aufrecht. Verschränken Sie die Arme auf der Brust oder halten Sie wahlweise zur Intensivierung eine Wasserflasche vor dem Brustkorb. Spannen Sie die Bauchmuskeln an, indem Sie Ihren Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Beugen Sie Ihren Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne bis Ihre Ellenbogen die Oberschenkel berühren und bringen ihn danach wieder in die Ausgangsposition.

Wiederholungen: 8-12

4. Seitliche statische Bauchpresse (Schräger Bauch)



Sitzen Sie aufrecht. Legen Sie beide Hände auf eine Außenseite des Oberschenkels. Pressen Sie beide Hände für jeweils 5 sec gegen die Oberschenkelaußenseite. Spannen Sie dabei über das Einsaugen des Bauchnabels Ihre Bauchmuskulatur aktiv an. Wechseln Sie nach Beenden der ersten Seite zur anderen Oberschenkelaußenseite.

Wiederholungen: 8-12 pro Seite

5. Bein strecken (Oberschenkel Vorderseite)



Sitzen Sie aufrecht. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an, indem Sie Ihren Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Heben Sie ein Bein leicht von Boden und versuchen Sie es möglichst komplett im Kniegelenk durchzustrecken. Nach der erforderlichen Wiederholungszahl auf der ersten Beinseite, wechseln Sie die Seite. Zur Intensivierung führen Sie die Übung gegen den Zug eines am Stuhlbein fixierten Therabands aus.

Wiederholungen: 8-12 pro Seite

6. Außenrotation (Schultern, Rücken)



Sitzen Sie aufrecht. Halten Sie in beiden Händen ein Theraband umwickelt. Beugen Sie ihre Arme 90 Grad an und klemmen Sie mit Ihrem Ellenbogen ein Kissen seitlich gegen ihre Taille. Rotieren Sie beide Arme soweit nach außen wie möglich, ohne dass sich Ihre Ellenbogen vom Körper lösen. Öffnen Sie bei dieser Bewegung ihren Brustkorb, indem Sie Ihr Brustbein nach vorne oben heben und versuchen Ihre Schulterblätter hinten unten zusammenzuführen.

Wiederholungen: 8-12

7. Wechselndes Fersen heben (Waden)



Sitzen Sie aufrecht. Stellen Sie beide Beine im 90 Grad Kniewinkel auf den Boden. Heben Sie eine Ferse soweit nach oben wie möglich und stellen Sie sie danach wieder auf dem Boden ab. Nach der erforderlichen Wiederholungszahl auf der ersten Beinseite, wechseln Sie die Seite.

Wiederholungen: 8-12 pro Seite

8. Statische Brustpresse (Brust)



Sitzen Sie aufrecht. Legen Sie beide Handflächen mit angewinkelten Ellenbogen auf Höhe Ihres Brustbeines aufeinander. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an, indem Sie Ihren Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Pressen Sie Ihre Handflächen jeweils für 5 sec gegeneinander.

Wiederholungen: 8-12

9. Statisches Armbiegen mit Tisch (Oberarme Bizeps)



Sitzen Sie aufrecht. Beugen Sie Ihre Ellenbogen 90 Grad und halten diese seitlich an Ihrer Taille. Klemmen Sie dafür mit Ihrem Ellenbogen ein Kissen seitlich gegen ihre Taille. Legen Sie beide Handflächen von unten gegen die Tischplatte. Spannen Sie ihre Bauchmuskeln an, indem Sie Ihren Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Pressen Sie beide Handflächen für jeweils 5 sec von unten gegen die Tischplatte (führen Sie die Bewegungen nur aus den Ellenbogen aus).

Wiederholungen: 8-12

10. Mobilisation – Beine schieben



Legen Sie sich mit abgelegten Beinen auf den Rücken. Schieben Sie im Wechsel aus der Hüfte heraus ein Bein weiter von sich weg (diese Übung ist sehr gut im Bett ausführbar).

Dauer: 2 min