

## Trainingsplan „Fortgeschrittene mittel“

### 1. Aufwärmen

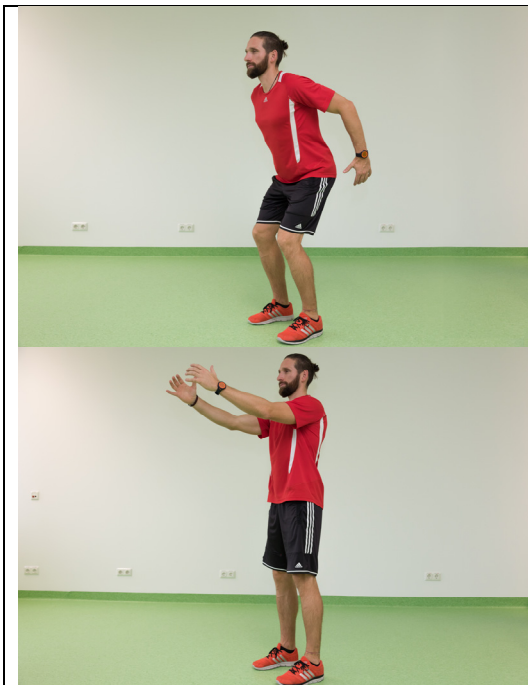
#### a. Gehen auf dem Platz mit Armeinsatz



Gehen Sie mit individuell hohem Kniehub auf der Stelle. Setzen Sie dabei die 90 Grad angewinkelten Arme aus dem Schultergelenk heraus mit ein.

Dauer: 4 min

#### b. Arme schwingen



Stehen Sie hüftbreit. Schwingen Sie beide Arme weit nach vorne und dann weit nach hinten. Wippen sie bei Bedarf in Knie- und Hüftgelenken mit.

Dauer: 1 min

## 2. Statische Bauchpresse in Rückenlage (gerader Bauch)

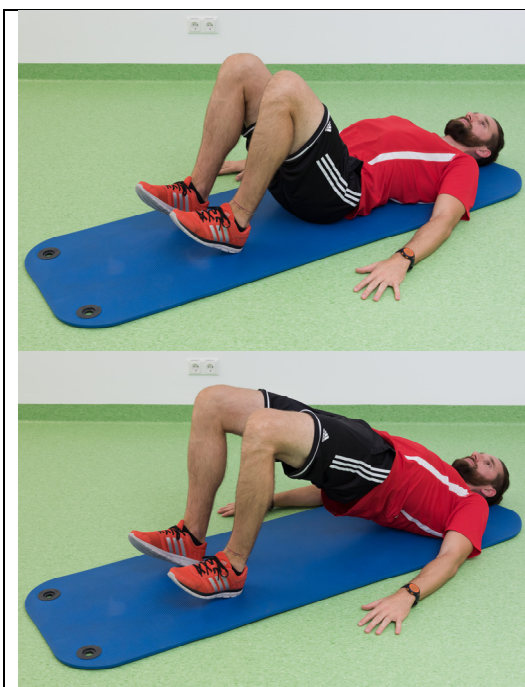


Legen Sie sich auf den Rücken. Nehmen Sie beide Beine angewinkelt in die Luft. Legen Sie beide Hände auf die Oberschenkel. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an, indem Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Drücken Sie mit beiden Händen gegen die Oberschenkel. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz. Halten Sie den Druck für 5 Sekunden aufrecht

Zur Intensivierung der Übung heben Sie den Kopf ab und blicken währenddessen Richtung Oberschenkel.

Wiederholungen: 8-12

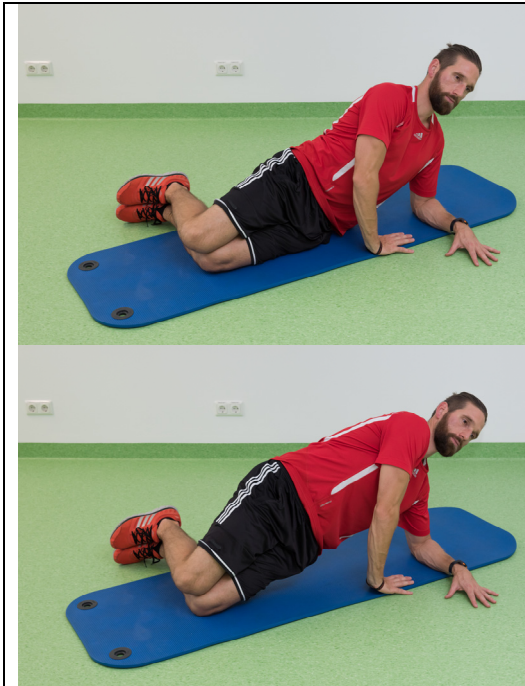
## 3. Beidbeiniges Becken heben (unterer Rücken, Gesäß, Oberschenkel Rückseite)



Legen Sie sich mit 90 Grad angestellten Beinen auf den Rücken. Legen Sie Ihre Arme neben dem Körper ab. Ziehen Sie beide Fußspitzen zu den Schienbeinen. Spannen Sie Ihr Gesäß an, indem Sie die Pobacken zusammenkneifen. Heben Sie Ihr Becken bis Knie und Schultern auf einer Linie liegen. Das Gesäß sollte dauerhaft angespannt sein. Zum Intensivieren der Übung legen Sie beide Arme auf dem Oberkörper ab.

Wiederholungen: 8-12

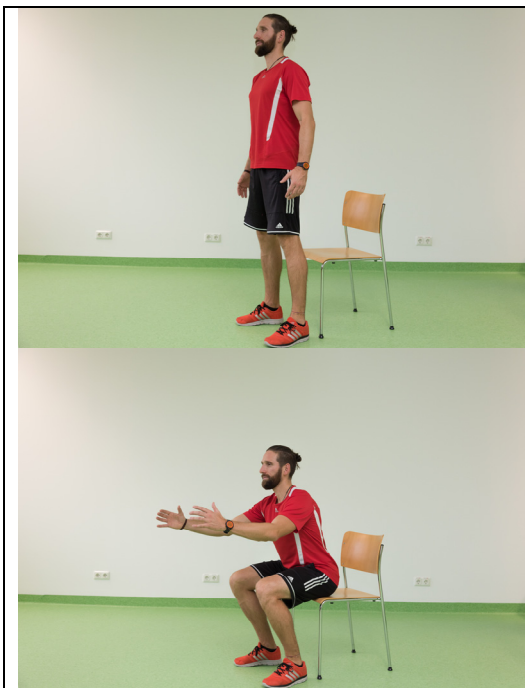
#### 4. Statischer Seitstütz auf Knien (schräger Bauch, Gesäß, Oberschenkel Außenseite)



Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf den Ellenbogen. Dieser sollte direkt unterhalb der Schulter aufgesetzt sein. Winkeln Sie die Beine an. Heben Sie Ihr Becken bis Schulter, Hüfte und Knie eine Linie bilden. Halten Sie diese Position für 30 sec. In der leichteren Variante stützen Sie sich mit dem freien Arm vor Ihrem Oberkörper ab. Steigern Sie die Intensität über das Ablegen des Arms auf den Oberkörper oder das Heben und Strecken des oberen Beins. Wechseln Sie nach dem ersten Durchgang die Seite.

Wiederholungen: 2

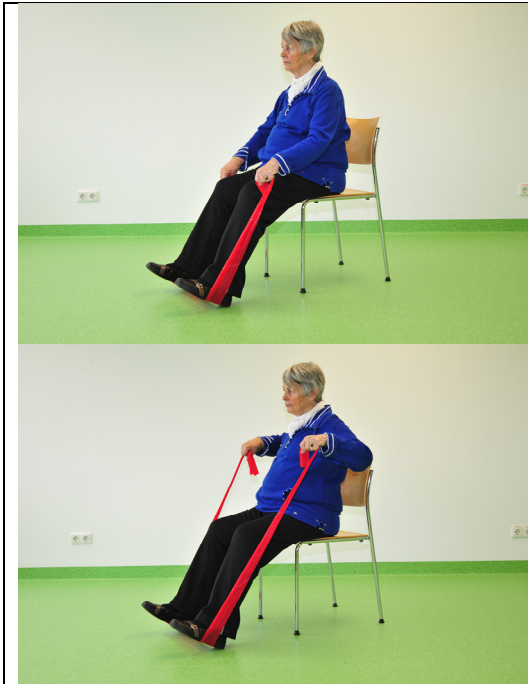
#### 5. Kniebeuge mit Absetzen (Oberschenkel Vorderseite, Gesäß, unterer Rücken)



Stellen Sie sich schulterbreit aufrecht vor einen Stuhl. Drehen Sie die Fußspitzen leicht nach außen. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an, indem Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Setzen Sie sich nach hinten ab bis ihr Gesäß den Stuhl berührt und kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück. Verlagern Sie Ihr Gewicht bei der Bewegung auf die Fersen und achten Sie darauf, dass die Zehenspitzen nicht über die Knie hinaus schieben. Die Knie sollten immer in Richtung der Fußspitzen zeigen. Der Rücken sollte so gerade wie möglich gehalten werden.

Wiederholungen: 8-12

## 6. Weites Rudern mit Theraband (Schultern, Rücken)



Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an, indem Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Ziehen Sie das um die Füße fixierte Theraband mit vom Körper abgespreizten Ellenbogen nach hinten. Führen Sie die Schulterblätter am Ende der Bewegung aktiv zusammen.

Wiederholungen: 8-12

## 7. Fersen heben stehend (Waden)



Stellen Sie sich hüftbreit hinter einen Stuhl. Heben Sie beide Fersen soweit nach oben wie möglich und stellen Sie sie danach wieder auf dem Boden ab. Zum Intensivieren der Übung lassen Sie die Fersen beim Ablassen nicht ganz auf dem Boden zurücksinken.

Wiederholungen: 8-12

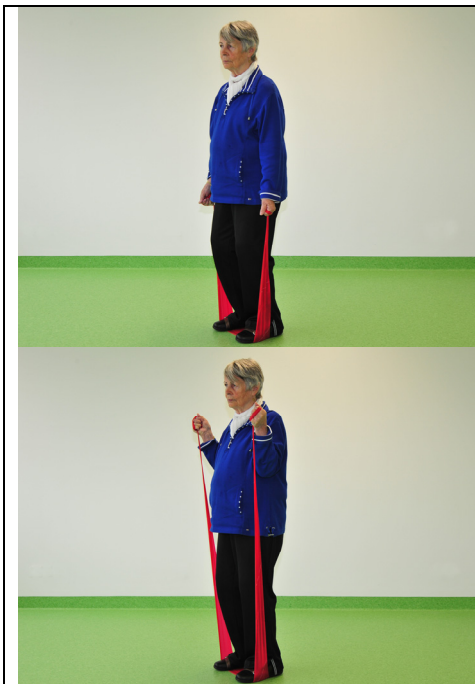
## 8. Liegestützen auf Tischkante (Brust, Schultern, Oberarme Trizeps)



Stützen Sie sich auf einen Tisch. Die Hände sind schulterbreit auf Brusthöhe aufgesetzt, die Fingerspitzen zeigen nach oben. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an, indem Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Lassen Sie den Oberkörper mit eng anliegenden Ellenbogen zum Tisch ab bis der Brustkorb fast die Tischplatte berührt. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz – von Kopf bis Fuß sollte Ihr Körper eine Linie bilden. Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf immer in Verlängerung der Halswirbelsäule gehalten wird.

Wiederholungen 8-12

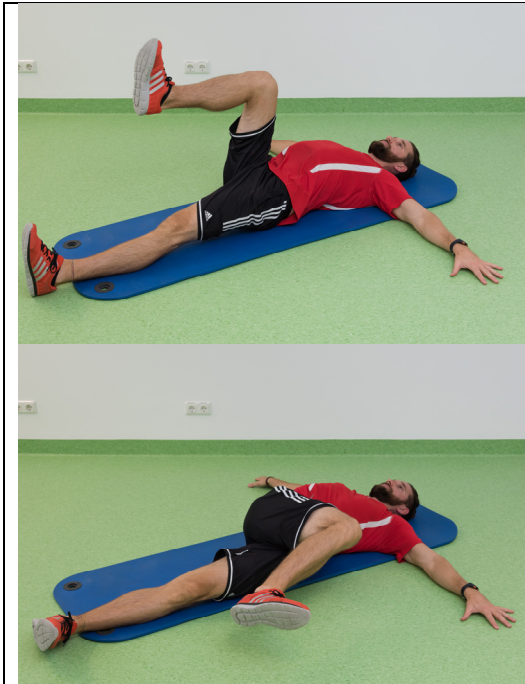
## 9. Arme beugen mit Theraband (Oberarme Bizeps)



Stehen Sie aufrecht hüftbreit auf dem Theraband. Halten Sie in beiden Händen ein Ende des Therabands. Fixieren Sie die Ellenbogen seitlich am Rumpf und richten Sie die Handflächen nach vorne aus. Beugen Sie die Arme aus den Ellenbogen heraus bis die Hände auf Höhe der Brust sind. Führen Sie die Bewegung nur über die Ellenbogen aus und halten diese dauerhaft seitlich am Rumpf.

Wiederholungen: 8-12

## 10. Mobilisation – einbeiniges Beinablegen



Legen Sie sich mit abgelegten Beinen auf den Rücken. Spreizen sie beide Arme seitlich von sich weg. Heben Sie das rechte Bein 90 Grad angewinkelt in die Luft. Lassen Sie dieses Bein soweit es geht zur linken Seite ab. Achten Sie darauf, dass auf der rechten Seite Arm und Schulterblatt am Boden fixiert bleiben. Wechseln Sie jedes Mal die Seite.

Dauer: 2 min