

Trainingsplan „Fortgeschrittene schwer“

1. Aufwärmen

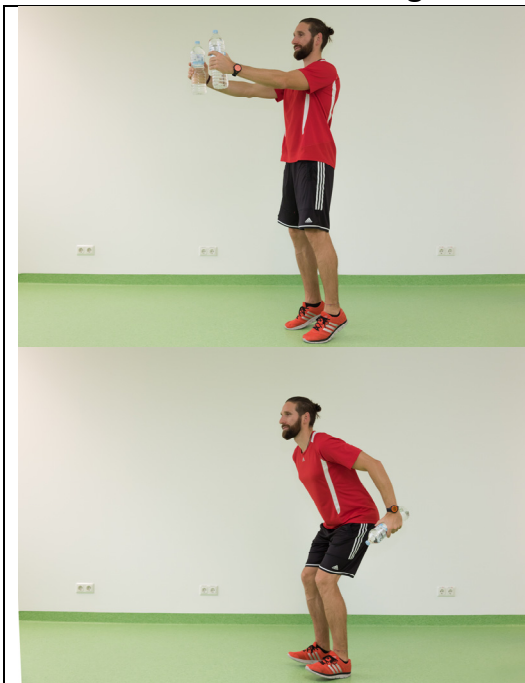
a. Gehen auf dem Platz mit Armeinsatz und Wasserflaschen



Gehen Sie mit individuell hohem Kniehub auf der Stelle. Setzen Sie dabei die 90 Grad angewinkelten Arme aus den Schultern mit ein. Halten Sie in beiden Händen eine Wasserflasche.

Dauer: 4 min

b. Arme schwingen mit Wasserflaschen



Stehen Sie hüftbreit. Halten Sie in beiden Händen eine Wasserflasche. Schwingen Sie beide Arme weit nach vorne und dann weit nach hinten. Wippen Sie in Knie- und Hüftgelenken mit und heben Sie abwechselnd Fersen und Vorderfuß.

Dauer: 1 min

2. Beine heben (gerader Bauch)



Legen Sie sich auf den Rücken und legen Sie Ihre Arme neben dem Körper ab. Nehmen Sie die Beine gestreckt in die Luft. Heben Sie ohne Schwung zu holen ihr Becken leicht vom Boden ab und setzen Sie es danach wieder ab.

Wiederholungen: 8-12

3. Einbeiniges 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. Heben Sie Ihr linkes Bein ab und führen dieses gebeugt zum Oberkörper. Ziehen Sie die Fußspitze des angestellten Beines zum Schienbein. 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 oder halten das abgehobene Bein nicht gebeugt sondern strecken es während der Übung dauerhaft zur Decke. Wechseln Sie nach der erforderlichen Anzahl an Wiederholungen die Seite.

Wiederholungen: 8-12 pro Seite

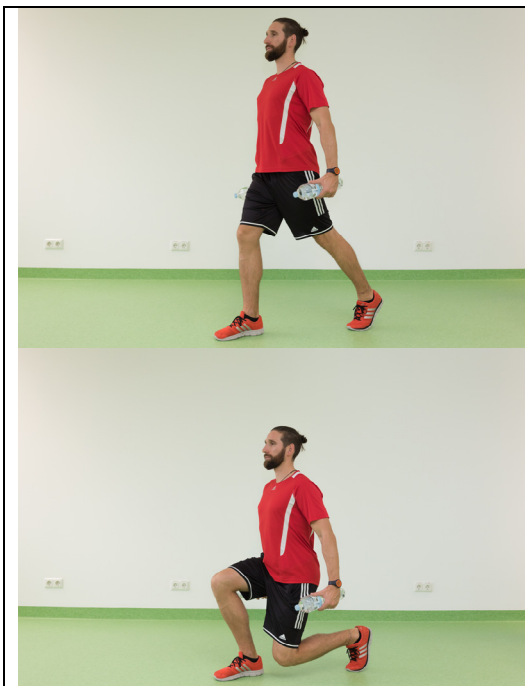
4. Statischer Seitstütz auf Füßen (schräger Bauch, Gesäß, Oberschenkel Außenseite)



Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf den Ellenbogen. Dieser sollte direkt unterhalb der Schulter aufgesetzt sein. Strecken Sie die Beine aus. Heben Sie Ihr Becken bis Schulter, Hüfte und Füße eine Linie bilden. Halten Sie diese Position für 30 sec. In der leichtesten 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. einbeinige Kniebeuge im Ausfallschritt (Oberschenkel Vorderseite, Gesäß)




Stehen Sie aufrecht im Ausfallschritt und heben Sie die hintere Ferse vom Boden ab. Beide Fußspitzen zeigen nach vorne. Bei Gleichgewichtsproblematik stellen Sie Ihre Beine etwas breiter auseinander. Verschränken Sie beide Arme vor der Brust. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an, indem Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Gehen Sie tief, indem Sie das hintere Knie beugen und versuchen Richtung Boden zu bringen. Der Oberkörper sollte so aufrecht wie möglich gehalten werden. Verlagern Sie während der Bewegung Ihr Gewicht vorrangig auf das vordere Bein, indem Sie die vordere Ferse in den Boden drücken und achten Sie darauf, dass das vordere Knie nicht über die Fußspitze hinausragt. Zur Intensivierung der Übung lassen Sie beide Arme seitlich hängen und halten jeweils zwei gleich schwere Gegen-

	<p>stände wie Wasserflaschen o.ä. in beiden Händen. Wechseln Sie nach der erforderlichen Anzahl an Wiederholungen die Seite.</p> <p>Wiederholungen: 8-12 pro Seite</p>
--	--

6. Theraband-Rudern auf Boden (Schultern, Rücken)

	<p>Sitzen Sie aufrecht mit angestellten Beinen am Boden. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an, indem Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und lehnen Sie sich leicht nach hinten. Achten Sie dabei darauf, den Rücken gerade zu halten. Ziehen Sie das um die Füße fixierte Theraband mit eng am Körper geführten Ellenbogen nach hinten. Führen Sie die Schulterblätter am Ende der Bewegung aktiv zusammen. Zur Intensivierung der Übung spreizen Sie Ihre Ellenbogen bei der Zugbewegung nach hinten vom Oberkörper ab.</p> <p>Wiederholungen: 8-12</p>
--	---

7. Fersen heben stehend mit Rucksack (Waden)

	<p>Stellen Sie sich hüftbreit hinter einen Stuhl. Tragen Sie dabei einen Rucksack, den Sie mit beliebig schweren Gegenständen gefüllt haben. 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.</p> <p>Wiederholungen: 8-12</p>
---	---

8. Liegestützen auf Boden (Brust, Schultern, Oberarme Trizeps)



Gehen Sie in die Liegestützposition. Die Hände sind etwas weiter als 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 Boden ab bis der Brustkorb fast die Hände 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.

Bei Bedarf können Sie die Fingerspitzen etwas nach innen drehen und dann die Ellenbogen etwas weiter vom Körper abspreizen.

Zur Erleichterung der Übung führen Sie die Übung nicht auf den Füßen, sondern auf den Knien aus. Dabei sollte von Kopf bis Knie Ihr Körper eine Linie bilden.

Wiederholungen: 8-12

9. Arme beugen im Ausfallschritt mit Theraband (Oberarme Bizeps, Oberschenkel Vorderseite, Gesäß, unterer Rücken)



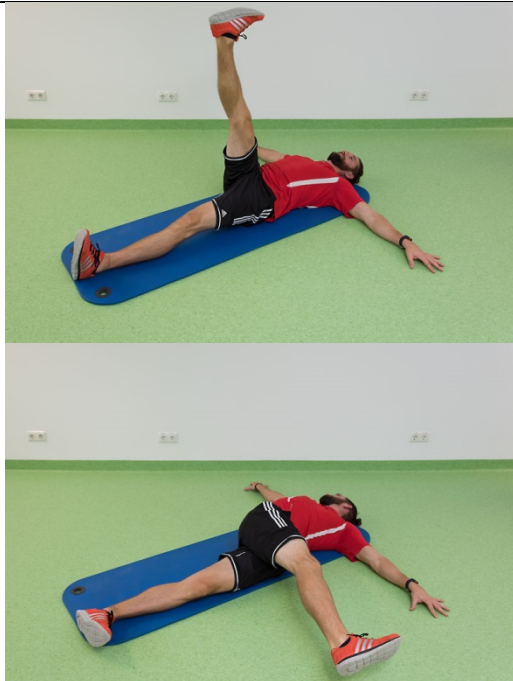
Stehen Sie im Ausfallschritt mit dem vorderen Fuß auf dem Theraband. Verlagern Sie Ihr Gewicht vorrangig auf das vordere Bein und beugen Sie dieses leicht an. Das hintere Bein halten Sie mit abgehobener Ferse gestreckt. Von der hinteren Ferse bis zur Schulter sollte Ihr Körper eine Linie bilden. Spannen Sie die Bauchmuskulatur und das Gesäß an, indem Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und die Pobacken zusammen kneifen. 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. Zur Intensivierung der Übung heben Sie das hintere Bein ab und führen die Bewegung in einer Standwaage aus. Nach der Hälfte an Wiederholungen wechseln Sie das Standbein.

Wiederholungen: 8-12

10. Mobilisation – Krokodil mit gestrecktem Bein



Legen Sie sich mit abgelegten Beinen auf den Rücken. Spreizen sie beide Arme seitlich von sich weg. Strecken Sie das rechte Bein 90 Grad 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