

Trainingsplan „Fortgeschrittene leicht“

1. Aufwärmen

a. Handtuch wegschieben



Sitzen Sie aufrecht. Schieben Sie im seitlichen Wechsel dynamisch das Handtuch von sich weg und ziehen es wieder zu sich zurück.

Dauer: 3 min

b. Schulterkreisen wechselseitig



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

Dauer: 2 min

2. Bauchnabel einsaugen statisch (Gerader Bauch)



Legen Sie sich mit angestellten Beinen auf den Rücken. Ziehen Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule und drücken Sie die Wirbelsäule für 5 Sekunden in den Boden (diese Übung ist sehr gut im Bett ausführbar).

Wiederholungen: 8-12

3. Statische Schulterbrücke (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 und halten Sie diese Position für 30 sec. Das Gesäß sollte dauerhaft angespannt sein. Zum Intensivieren legen Sie beide Arme auf dem Oberkörper ab.

Wiederholungen: 2

4. Beine heben statisch (Schräger Bauch)



Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf die Seite. Bilden Sie von den Füßen bis zum Kopf eine gerade Linie und legen Sie Ihren Kopf auf dem bodennäheren Arm ab. Der obere Arm stützt vor der Brust auf dem Boden. Versuchen Sie beide Beine gleichzeitig für 5 sec etwas von Boden zu heben und zu halten (gegebenenfalls reicht nur ein Aktivieren der Beine).

Wiederholungen: 8-12

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



Stellen Sie sich schulterbreit aufrecht hinter 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 (nicht weiter als Oberschenkel parallel zum Boden) 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. Enges 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 eng am Körper geführten Ellenbogen nach hinten. Führen Sie die Schulterblätter am Ende der Bewegung aktiv zusammen.

Wiederholungen: 8-12

7. Fersen heben mit Gewicht (Waden)



Sitzen Sie aufrecht. Stellen Sie beide Beine im 90 Grad Kniewinkel auf den Boden. Legen Sie sich ein angemessenes Gewicht (z.B. schwere Bücher) auf beide Oberschenkel. 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 gegen Wand (Brust, Schultern, Oberarme Trizeps)



Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand. Legen Sie beide Hände mit zur Decke ausgerichteten Fingern auf Brusthöhe schulterbreit auf die Wand. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an, indem Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Lassen Sie den Oberkörper mit eng anliegenden Ellenbogen zur Wand ab bis die Nasenspitze fast die Wand 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

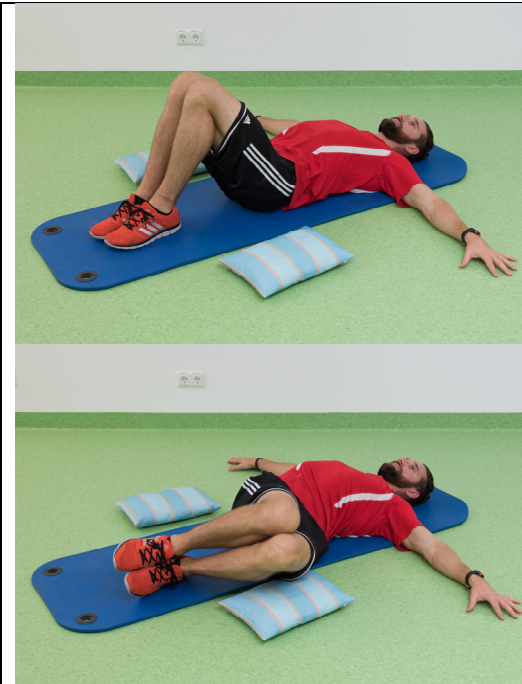
9. Arme beugen mit Wasserflaschen (Oberarme Bizeps)



Sitzen Sie aufrecht. Halten Sie in beiden Händen eine Wasserflasche. 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 Wasserflaschen auf Höhe der Brust sind. Führen Sie Bewegung nur über die Ellenbogen aus und halten diese dauerhaft seitlich am Rumpf.

Wiederholungen: 8-12

10. Mobilisation – beidbeiniges Beinablegen



Legen Sie sich mit angestellten geschlossenen Beinen auf den Rücken. Strecken Sie beide Arme seitlich von sich weg. Lassen Sie beide Beine maximal tief zu einer Seite ab (evtl. mit Kissen als Begrenzung). Achten Sie darauf, dass auf der Gegenseite Arm und Schulterblatt am Boden fixiert bleiben. Wechseln Sie jeweils langsam und geführt die Seiten (diese Übung ist sehr schön im Bett ausführbar).

Dauer: 2 min