

Homeworkouts - Teil 1

Allgemeines:

Alle Trainingspläne, die wir Ihnen in den nächsten Wochen zur Verfügung stellen, sind sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet. Die angegebene Satzzahl ist für Einsteiger. Fortgeschrittene können diese bis auf 3 oder 4 Sätze erhöhen. Die Wiederholungsanzahl sollte nicht überschritten werden, da der Muskelaufbau im Fokus steht. Wenn Sie von einer Übung mehr als 12 Wiederholungen und die angegebene Satzzahl schaffen sollte der Schwierigkeitsgrad anhand der vorgegebenen Variationen erhöht werden.

Training:

Um einen positiven Trainingseffekt zu erzielen sollte das Training 2-3 x wöchentlich durchgeführt werden.

Bevor Sie die einzelnen Übungen ausführen, empfehlen wir ein Warm-Up von ca. 5-10 min. Dieses kann sich wie folgt gestalten:

- 1 min. alle Gelenke mobilisieren und kreisen
- 1 min. locker auf der Stelle Joggen
- 1 min. Hampelmann
- 1 min. Kniebeuge
- 1 min. Mobilisation der Wirbelsäule (Kuh-Katze-Pose).

Alternativ können Sie auch 5 min. Seilspringen.

Wir wünschen viel Spaß beim Training!

„If it doesn't challenge you, it doesn't change you.“

(Fred Devito)

Trainingsplan Woche 1

1	Ausfallkniebeugen		<p>[2 Sätze 12 Wdh.]</p> <ul style="list-style-type: none"> . Hauptbelastung auf vorderem Bein . Knie nicht zu weit nach vorne schieben . Beinachse beachten, über die Ferse nach oben drücken . Oberkörper aufrecht, Brust öffnen . Becken stabilisieren und nicht verdrehen 		/	/	/
<p>Anmerkung: Variation: - Wechsel von linkem und rechtem Bein gesprungen - hinteren Fuß auf einem erhöhten Gegenstand (Stuhl/ Sofa) ablegen</p>							

2	Nackenziehen und -drücken in Bauchlage mit Holzstab		<p>[2 Sätze 12 Wdh.]</p> <ul style="list-style-type: none"> . Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule . Ellenbogen möglichst weit über dem Boden halten 		/	/	/
<p>Anmerkung: Als Alternative zum Stab kann die Übung auch mit einem Handtuch durchgeführt werden. Dafür das Handtuch Rollen und während der Übung mit den Händen auseinander ziehen.</p>							

3	Liegestütze, auf Knien		<p>[2 Sätze 12 Wdh.]</p> <ul style="list-style-type: none"> . Becken stets max. aufgerichtet . nicht durchhängen . Schultern tief . Hände auf Brusthöhe 		/	/	/
<p>Anmerkung: Variation: - Beine ausgestreckt - normale Liegestützposition - ein Bein abheben</p>							

4	Langarmstütz in Unterarmstütz		<p>[2 Sätze 12 Wdh.]</p> <ul style="list-style-type: none"> . Becken stets max. aufgerichtet . nicht durchhängen . Schultern über den Ellenbogen . Becken nicht verdrehen 		/	/	/
<p>Anmerkung:</p>							

5	Diagonales Arm- und Bein Strecken, aus der Bankstellung		<p>[2 Sätze 12 Wdh.]</p> <ul style="list-style-type: none"> . Rücken bleibt gerade . Becken aufrichten und gerade halten . Arm und Bein komplett strecken 		/	/	/
<p>Anmerkung:</p>							

6 Dehnung Hüftbeuger, im Ausfallschritt [2 Sätze 30 Sek.] 



Anmerkung:

/	/	/

7 Dehnung Latissimus, kniend, am Boden [2 Sätze 30 Sek.] 



- . Hüfte bleibt oben, über den Fersen
- . Arme weit nach vorne nehmen
- . durchhängen

Anmerkung:

/	/	/