

Homeworkout - Teil 2

Allgemeines:

Der Fokus des heutigen Workouts liegt auf einem Ganzkörpertraining. Das besondere bei diesem Workout ist, dass Sie es mit Wasserflaschen ausführen können. Somit kann ein effektives Training auch ohne den Kauf von Kurzhanteln/ Zusatzgewichten absolviert werden. Vorab können Sie sich aber noch bei den Gleichgewichtsübungen herausfordern. Doch bevor es los geht, nicht das Warm-Up vergessen! 😊

Training:


Um einen positiven Trainingseffekt zu erzielen sollte das Training 2-3 x wöchentlich durchgeführt werden. Bitte achten Sie bei allen Übungen auf eine korrekte Ausführung!


Wir wünschen viel Spaß beim Training!

„Fange nie an aufzuhören und höre nie auf anzufangen!“

(Marcus Tullius Cicero)

Trainingsplan Woche 2


1 Balanceübung, auf instabiler Fläche, einbeinig [2 Sätze 30 Sek.] 




- . aktiver Stand
- . Standbein leicht gebeugt
- . auf Beinachse achten

Anmerkung:

/	/	/

2 Einbeinstand, auf Kreisel, freies Bein ab- und adduzieren [2 Sätze 10 Wdh.] 




- . aktiver Stand
- . Standbein und Hüfte leicht gebeugt
- . auf Beinachse achten

Anmerkung: Variation von Übung 1 um die Schwierigkeit zu erhöhen.

/	/	/


3 Einbeinstand, auf Kreisel, Zusatzaufgabe mit Armen [2 Sätze 10 Wdh.] 




- . aktiver Stand
- . Standbein und Hüfte leicht gebeugt
- . auf Beinachse achten

Anmerkung: Variation von Übung 2 um die Schwierigkeit zu erhöhen. Hierfür eine Flasche um den Oberkörper kreisen lassen. Optional dabei die Augen schließen.

/	/	/


4 Kniebeugen, mit Kettlebell, Überkopf [2 Sätze 10 Wdh.] 




- . Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
- . nach hinten absitzen
- . wenig Knievorschub
- . Arme gestreckt und möglichst weit hinter Kopf

Anmerkung: Als Alternative zur Kettlebell zwei Wasserflaschen nehmen.

/	/	/


5 Fliegende rückwärts, vorgebeugt, mit Kurzhanteln [2 Sätze 10 Wdh.] 




- . Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
- . Arme leicht gebeugt
- . Schulterblätter nach hinten unten ziehen

Anmerkung: Als Alternative für die Kurzhanteln Wasserflaschen/ Trinkflaschen nehmen.


/	/	/


6 Ausfallkniebeugen, dynamisch, mit Rotation des Oberkörpers, mit [2 Sätze 10 Wdh.] 



Anmerkung: Als Alternative für den Ball kann eine Wasserflasche, Wasserkiste viertel/ halb gefüllt (je nach Schwierigkeit) genommen werden.

/	/	/


7 Windmill, mit Kettlebell [2 Sätze 10 Wdh.] 




- . Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
- . Beine sind gestreckt
- . Blick zur Kettlebell
- . Arm stets senkrecht im Lot nach oben

Anmerkung: Als Alternative eine Wasserflasche nehmen.

/	/	/


8 Rudern, vorgebeugt, mit 2 Kurzhanteln [2 Sätze 10 Wdh.] 




- . Schultern nach hinten unten ziehen
- . Brust öffnen, Rücken bleibt gerade

Anmerkung: Als Alternative zwei Wasserflaschen nehmen.

/	/	/


9 Überzüge, am Boden liegend, mit 1 Kurzhantel [2 Sätze 10 Wdh.] 




- . Becken stets max. aufgerichtet
- . Arme fast gestreckt

Anmerkung: Als Alternative eine Wasserflasche/ einen Ordner oder anderen schweren Gegenstand nehmen.

/	/	/

10 Rumpfrotation im Sitzen, mit Medizinball [2 Sätze 10 Wdh.] 



- . Becken stets max. aufgerichtet
- . Beine abgehoben
- . Bewegung kommt aus dem Bauch
- . Medizinball stets in Vorhalte

Anmerkung: Als Alternative für den Medizinball kann eine Wasserflasche/ ein Ordner nehmen.

/	/	/

11 Crunches, gerade, Gewicht auf Brust legen

[2 Sätze 10 Wdh.]



- . Becken stets max. aufgerichtet
- . Schultern nicht ablegen
- . faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
- . ausatmen beim Hochgehen



/	/	/

Anmerkung: Als Alternative für die Gewichtsscheibe eine Wasserflasche nehmen.