

Trainingsplan: Ganzkörperkräftigung

Warm-up:

Übung 1: Seitliche Ausfallschritte (60 Sekunden)

Ausgangsstellung: Ausgangsstellung: Breiter Stand, Handflächen auf Brusthöhe Zusammen, Ellenbogen auf Schulterhöhe nach außen, Brustbein ist aufgerichtet

Bewegungsablauf: Das Gewicht abwechselnd auf das rechte und linke Bein verlagern.

Wichtig:

- Wirbelsäule bleibt gerade
- Brustbein aufrecht halten
- Gesäß nach hinten
- Knie nicht über die Fußspitzen



Übung 2: Raupe (60 Sekunden)

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand, Beine sind gestreckt

Bewegungsablauf: Nach vorne beugen bis beide Hände den Boden berühren. Mit den Händen nach vorne gehen bis man in einer Liegestützposition ist. Dabei sollen die Beine möglichst gestreckt sein. Nun mit den Füßen in kleinen Schritten nach vorne gehen und die Hände am Boden halten, dass man am Ende wieder in der Ausgangsposition steht.

Wichtig:

- Beine gestreckt halten während des Bewegungsablaufes
- Rumpfstabilisation



Hauptteil: Zwischen jeder Übung 1-2min Pause!

Übung 3: Kniebeugen

3x 20 Wiederholungen, dazwischen 30 Sekunden Pause

Zielmuskulatur: vordere & hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäß, Waden

Ausgangstellung: Hüftbreiter Stand, Zehenspitzen leicht nach außen gedreht, Arme auf Brusthöhe nach vorne

Bewegungsablauf: Hüfte senken und das Gesäß nach hinten absetzen, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind, dann wieder nach oben abdrücken.

Wichtig:

- Fersen bleiben am Boden
- Knie nicht über die Fußspitzen
- Wirbelsäule gerade halten



Übung 4: Ausfallschritte rückwärts

3x 10 Wiederholungen pro Bein, dazwischen 30 Sekunden Pause

Zielmuskulatur: vordere & hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäß, Waden

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand, Zehenspitzen leicht nach außen gedreht, Arme auf Brusthöhe nach vorne

Bewegungsablauf: Abwechselnd, großer Schritt nach hinten, sodass der vordere Oberschenkel parallel zum Boden steht.

Wichtig:

- Knie nicht über die Fußspitzen
- Wirbelsäule gerade halten



Übung 5: Brücke

3x 20 Wiederholungen, dazwischen 30 Sekunden Pause

Zielmuskulatur: Rückenstrecker

Ausgangstellung: Rückenlage, beide Füße sind schulterbreit aufgestellt, Fersen auf Kniehöhe

Bewegungsablauf: Hüfte bis zur kompletten Streckung der Wirbelsäule heben, dann wieder senken.



Übung 6: Sit ups mit gestreckten Beinen

3x 20 Wiederholungen, dazwischen 30 Sekunden Pause

Zielmuskulatur: Bauch

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine gestreckt nach oben, Arme gestreckt nach oben

Bewegungsablauf: Beine und Arme bleiben in der Ausgangsstellung. Den Oberkörper so anheben, dass die Fingerspitzen Richtung Fußspitzen geführt werden.

Wichtig:

- Halswirbelsäule bleibt in Verlängerung zur Wirbelsäule
- Bewegung ohne Schwung durchführen



Übung 7: Schere

3x 60 Sekunden, dazwischen 30 Sekunden Pause

Zielmuskulatur: untere Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung: Rückenlage, Hände unter das Becken legen, Beine sind ca. 5cm gestreckt über den Boden.

Bewegungsablauf: Beine werden getreckt, im Wechsel, auf 45 Grad angehoben



Übung 8: Superman & Rudern

3x 20 Wiederholungen, dazwischen 30 Sekunden Pause

Zielmuskulatur: Rückenstrecker, Schulterblattmuskulatur

Ausgangsstellung: Bauchlage, Arme und Beine gestreckt

Bewegungsablauf: Arme und Beine gestreckt abheben, in dieser Position bleiben, die Ellenbogen Richtung Rippen ziehen und wieder strecken. Arme und Beine ablegen und Vorgang wiederholen.

Wichtig

- Halswirbelsäule in Verlängerung zur Wirbelsäule halten
- Körperspannung



Übung 9: Armstütze

3x 10 Schulterberührungen pro Hand, dazwischen 30 Sekunden Pause

Zielmuskulatur: Brust, Schulter

Ausgangsstellung: Liegestütz mit gestreckten Armen und Beinen

Bewegungsablauf: In dieser Position abwechselnd mit der Hand die Schulter antippen.

Wichtig

- Körperspannung halten (Bauchnabel nach innen ziehen, Gesäß anspannen)
- Rücken darf nicht durchhängen
- Becken gerade
- Halswirbelsäule gerade (Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule)



Cool Down: Mobilisation

Übung 10: Seitliche Rumpfbeuge

30 Sekunden pro Seite

Ausgangsstellung: Füße zusammen, Arme senkrecht nach oben strecken

Bewegungsablauf: In der oben genannten Position umfasst die rechte Hand das linke Handgelenk. Oberkörper nach rechts beugen und dabei die Beine gestreckt halten.



Übung 11: Dehnung der Oberschenkelrückseite

30 Sekunden pro Seite

Ausgangsstellung: Rückenlage

Bewegungsablauf: Rechtes Bein gestreckt, senkrecht nach oben ziehen. Mit den Händen die Dehnung verstärken und halten. Im Anschluss die Seite wechseln



Wir wünschen viel Spaß!