

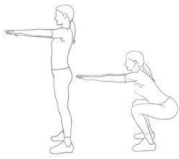
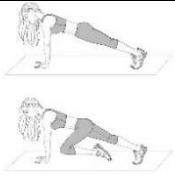




Trainingsprogramm: Funktionales Ganzkörpertraining

Zu Beginn des Home Workouts ist genau wie bei uns im Studio eine Erwärmung wichtig, um den Körper vor allem die Muskulatur auf das Training vorzubereiten. Dazu begibst du dich im Stand in eine aufrechte Position und aktivierst deine Muskulatur, in dem du deine Gelenke mobilisierst:

1. Bewege deinen Kopf zuerst im Wechsel nach rechts und links, schaue so weit es geht über die Schulter nach hinten, ohne den Oberkörper zu bewegen. Anschließend neigst du den Kopf nach oben, der Blick geht zur Decke und danach neigst du den Kopf nach unten und ziehst dein Kinn zur Brust.
2. Kreise deine Schultern nach hinten 20x
3. Öffne deine Arme und richte den Brustkorb auf, anschließend führst du die Arme wieder in die Ausgangsposition. Wiederhole das ganze 10x
4. Lasse den Oberkörper locker nach rechts und links pendeln
5. Neige den Oberkörper nach vorne unten und versuche mit den Händen Richtung Boden zu gelangen. Dabei machst du den Rücken rund. Richte die langsam wieder auf. Wiederhole das ganze 4x
6. Stell dich auf ein Bein und lass das andere Bein nach außen kreisen, um das Hüftgelenk zu mobilisieren. Wechsel die Seite. Pro Seite 10x kreisen.
7. Stell dich Hüftbreit auf und komme im Wechsel auf deine Fußspitzen und danach verlagerst du das Gewicht auf die Fersen. Wiederhole das ganze 20x
8. Lockere Arme und Beine zum Ende der Aufwärmung, in dem du die Arme und Beine ausschüttelst.

Viel Spaß beim Training! 😊

Trainingsprogramm: Funktionales Ganzkörpertraining

| | Beschreibung | Wdh. | Satz- zahl |
|---|--|---------|---------------|
|  | Kniebeuge Hüftbreiter Stand, Oberkörper aufrecht. Beuge die Knie und schiebe das Gesäß nach hinten. Die Knie bleiben hinter deinen Fußspitzen. Zeitgleich führst du die Arme nach vorne auf Schulterhöhe. Spanne währenddessen deinen Bauch fest an. Um die Übung intensiver zu gestalten, kannst du dich zum Beispiel auf ein Kissen stellen. Dadurch musst du zusätzlich dein Gleichgewicht halten. | 20 | 3 |
|  | Bergsteiger Liegestützposition, Hände Schulterbreit und Füße Hüftbreit aufgestellt. Führe im Wechsel ein Knie nach vorne und dann wieder zurück in die Ausgangsposition. Bauch ist fest angespannt. | 20 | 3 |
|  | Planke Stütze deine Unterarme Schulterbreit auf den Boden ab, die Fußspitzen sind Hüftbreit aufgestellt. Hebe nun den Körper an und bilde eine gerade Linie. Halte diese Position. | 30 sek. | 3 |
|  | Liegestütze Setze deine Knie auf und die Hände werden Schulterbreit aufgesetzt. Spanne deinen Bauch fest an und beuge deine Arme. Der ganze Körper bewegt sich Richtung Boden. | 15-20 | 3 |
|  | Crunches Rückenlage, Beine Hüftbreit aufgestellt. Führe deine Hände an deine Schläfe. Hebe deinen Oberkörper nach oben an. Rolle dann langsam den Oberkörper wieder nach unten ab. Intensiver wird es, wenn du beide Beine anhebst. Dabei befinden sich die Knie und die Hüfte in einem 90 Grad Winkel. | 20 | 3 |
|  | Fahrrad fahren Rückenlage, beide Beine nach oben anheben und Fahrrad fahren. Dabei ist der Bauch fest angespannt und der untere Rücken bleibt auf der Unterlage. | 30 sek. | 3 |

Viel Spaß beim Training! 😊