

Trainingsprogramm: Einfach fit bleiben

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! 😊

Trainingsplan: Einfach fit bleiben

Übung 1: Kniebeuge

Ausgangsposition ist der aufrechte Stand. Die Füße hüftbreit auseinander. Führe das Gesäß nach hinten unten bis zu Ausgangsposition. Wiederhole die Übung 15 mal. Versuche insgesamt 3 Durchgänge. Achte bei der Ausführung auf einen angespannten Bauch.



Übung 2: Superman beidarmig

Führe die Arme über Kopf nach oben und hebe dabei ein Bein nach hinten vom Boden. Senke die Arme und das Bein wieder ab. Wiederhole die Übung 15 mal pro Seite und versuche 2 Durchgänge.



Übung 3: Oberkörperrotation im Ausfallschritt

Im Ausfallschritt ein Bein nach vorne. Wenn das rechte Bein vorne ist, rotierst du den Oberkörper nach links, dabei führt der linke Arm die Bewegung und der Oberkörper dreht sich automatisch mit nach hinten. Pro Seite 15 Wiederholungen. Versuche auch hierbei 2 Durchgänge.



Übung 4: Oberkörper öffnen (Butterfly/reverse)

Setze dich möglichst aufrecht hin. Achte bei der Ausführung darauf, dass die Ellenbogen auf Schulterhöhe bleiben. Öffne die Arme nach hinten möglichst weit. Mache 3 Durchgänge mit jeweils 15 Wiederholungen.



Übung 5: Planke

Versuche im Unterarmstütz zu halten für 30 Sekunden. Wiederhole die Übung mit 10 Sekunden Pause so oft wie möglich.

