

Heimübungsprogramm

| | | | | | |
|--------------------|---|---------------|--------|---------------------|---------------------------------|
| Intensität: | hoch | Dauer: | 25 min | Materialien: | Matte, Stuhl, ggf. Trinkflasche |
| Charakter: | Ein intensives „Problemzonen“-Training speziell zur Straffung und zum Muskelaufbau | | | | |
| Belastung: | Absolvieren Sie die Übungen nacheinander: 50 Sek. Belastungszeit und 25 Sek. Pause. Bewegungsgeschwindigkeit: 3 Sek. für jede Bewegungsphase. Nach Übung Nr.10 beginnen Sie von vorn, insgesamt 2 Runden. | | | | |

1. Rumpfaufrichten in Rückenlage



- Beine angewinkelt abgestellt
- Beim Ausatmen Schultern durch Einkrümmen des Rumpfes anheben
- Beim Einatmen absenken

2. Kniebeuge Arme in Vorhalte



- Breiter Stand
- Fußspitzen leicht nach außen
- Fersen bleiben am Boden

3. Hüftheben in Rückenlage



- Breiter Stand
- Wirbel für Wirbel von d. Matte auf- und abrollen
- Am höchsten Punkt kurz halten und Gesäß anspannen

4. Schwebesitz mit Rumpfrotation



- Arme verschränkt
- Wechelseitig mit linkem Ellenbogen das rechte Knie antippen und umgekehrt
- Rücken bleibt gerade

5. Beinsenken in Rückenlage, wechselseitig



- Unterer Rücken bleibt fest am Boden
- Schultern verlassen nicht die Matte
- Beine nicht ablegen

6. Beckenlift einbeinig



- Ein Bein überschlagen
- Fußspitze des Standbeins anheben
- Erste Runde Standbein links, zweite Runde Standbein rechts

7. Beinstrecken im Ausfallschritt



- Großer Schritt
- Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn
- Erste Runde Standbein links, zweite Runde Standbein rechts

8. Donkey Kicks



- Oberes Bein gestreckt
- Blick nach unten gerichtet
- Ferse explosiv nach oben
- Erste Runde Standbein links, zweite Runde Standbein rechts

9. Unterarmstütz Oberkörper aufrotieren



- Wechelseitig ein Arm aus dem Stütz lösen
- Fingerspitzen zur Schläfe
- Ellenbogen und Kopf nach oben rotieren

10. Wandsitz (Halteübung)



- Knie über die Sprunggelenke
- Unterer Rücken fest an die Wand
- Ggf. mit Flasche zw. den Handflächen in Vorhalte