

Ganzkörperworkout mit oder ohne Theraband: jeweils 3 – 4 Sätze / 10 - 12 Wiederholungen

Aufwärmen

Drei Durchgänge mit 20 Sec. Je Übung

- Auf der Stelle laufen
- Squats (Kniebeugen) schnell



- Butterfly schnell



- Schulterdrücken schnell



- Butterfly und Schulterdrücken im Wechsel



Brust / Bauch

Liegestütze (mit aufgesetzten Knien oder mit gestreckten Beinen))

- Arme sind breiter wie schulterbreit
- Rücken gerade halten



Butterfly isometrisch:

- schulterbreiter Stand
- Handflächen vor Brust fest aufeinander pressen
- Schultern bleiben entspannt unten
- 15 Sek. Halten danach lockern



Rücken

Vierfüßlerstand

- Rechtes Bein und linken Arm strecken (diagonal)
- Wechsel linkes Bein und rechten Arm strecken
- Rücken ist gerade, auf Körperspannung achten



Schultern

Hund

- Arme und Beine sind gestreckt auf dem Boden.
- Blick in Richtung deiner Beine
- Wirbelsäule ist gerade und der Scheitel zeigt auf den Boden



Trizeps

Dips

- Arme gestreckt auf eine einer Stuhl- oder Sofakante stützen
- Körper ist gestreckt
- Po langsam im Wechsel nach unten und oben schieben



Bizeps

evtl. Mit voller Wasserflasche oder Therband

- Arme über 90 Grad nach oben beugen
- Handflächen schauen nach oben



Po-Übungen

Bein-Lift

- Vierfüßlerstand
- Beine angewinkelt im Wechsel nach oben stricken



Superman

- Bauchlage
- Arme über den Kopf strecken
- Beine schulterbreit anheben und anwinkeln
- Oberkörper anheben, Blick gesenkt halten
- Po anspannen und Oberschenkel soweit wie möglich anheben (gleichzeitig mit Oberkörper)
- Nach 20 Sec. Oberkörper und Beiner ablegen



Beckenlift

- Rückenlage, Beine sind aufgestellt
- Arme seitlich ablegen
- Becken und Po anheben, bis der Körper eine Linie bildet
- Po anspannen und Position 5 - 10 Sec. halten
- danach Oberkörper ablegen



Beine

Ausfallschritt

- Im Wechsel mit re. Und li. Bein einen großen Schritt nach vorne machen
- Knie darf nicht über die Fußspitze hinausragen
- Anderes Bein ist gebeugt



Ausfallschritt Seitlich

- stehend Beine ziemlich breit
- in tiefe Kniebeuge gehen, dabei linkes Bein belasten
- Po nach hinten schieben, Arme vor der Brust zusammenhalten
- beim Hochkommen linkes Bein anheben und zum rechten Ellenbogen ziehen
- nach 15 Whl. Bein und Arm wechseln



Squats

- Schulterbreiter Stand, Arme nach oben gestreckt
- In die Kniebeuge gehen
- Po nach hinten schieben
- Für Fortgeschrittene: beim Hochkommen mit Sprung
- Theraband über den Knien wenn vorhanden



Bauch

Crunches

- liegende Position
- Arme seitlich ablegen
- Kinn leicht zur Brust ziehen
- kleine Bewegung des Oberkörpers nach oben

Fahrradfahren (liegend)

- Liegende Position
- Beine führen radfahrende Bewegungen aus
- Lendenwirbelbereich liegt flach am Boden



Planks (gerade)

Für: Bauch, Oberarme, Schultern, Rücken und den Po

- Position wie bei Liegestützen einnehmen
- Arme schulterbreit unter Brust gestreckt halten
- Rücken-Linie gerade halten, Po anspannen
- Beine im Wechsel zur Brust ziehen
oder statisch Position 20 Sec. Halten



Abwärmen

- Auf Matte legen, Arme liegend seitlich vom Körper
- Ruhig und langsam einige Male atmen
- Nach und nach alle Körperpartien anspannen
- Spannung halten und danach langsam die Anspannung nach und nach lösen