

Trainingsübungen für zu Hause

Aus den unten angeführten Übungen kannst du dir ein kleines Krafttrainingsprogramm für zu Hause selbst zusammenstellen. Wähle aus den unterschiedlichen Regionen je zwei Übungen aus und dann machst du zwischen 8 und 12 Wiederholungen pro Übung. Im Anschluss machst du 2-3 Minuten Pause und wiederholst die Übungen noch einmal. Nach weiteren 2-3 Minuten Pause machst du den dritten und abschließenden Satz. Dies machst du bei allen Übungen. Trainiere an 3 Tagen in der Woche (z.B. Mo, Mi, Fr.). Vergiss nicht regelmäßig zu dehnen.

Zur Erleichterung kannst du deine Übungen in das Protokoll eintragen. So siehst du auch deine Steigerung, wenn du die Übungen regelmäßig machst.

Tipps

- Mache die Übungen zügig aber nicht zu schnell.
- Arbeite exakt und nicht schlampig.
- Halte dich an die vorgenommenen Wiederholungszahlen und Sätze.
- Wenn eine Übung zu schwierig ist, wähle eine leichtere Übung aus.
- Das Programm sollte nicht länger als eine Stunde dauern.

Trainingsprogramm

10-12 Minuten aufwärmen

4 Übungen für den Rumpf und 2 Übungen für die Beine

8-12 WH x 3 Sätze je 2-3 Minuten Pause

5 Minuten Abwärmen

Kurze Videos zu den Übungen findest du unter dem unten angeführten Link:

<https://www.youtube.com/channel/UCUx9YLEQRW0i2aSvJuFe4Pw^>

TRAININGSÜBUNGEN KUMGANG STOCKERAU

Vorschlag

Übung	Wiederholung	Sätze
Liegestütz	8-12 WH	3 Sätze
Sit-Ups	8-12 WH	3 Sätze
Tiefe Kniebeuge Stab über Kopf	8-12 WH	3 Sätze
Ausfallschritt vorwärts li + re	10/10 WH	3 Sätze
Oberkörper anheben in Bauchlage	8-12 WH	3 Sätze
Beinheben in Bauchlage	8-12 WH	3 Sätze

Mein Trainingsplan

Übung	Wiederholung	Sätze
		3 Sätze

Übungen für den Rumpf

Liegestütz

- Gegen die Wand
- Kurzer Hebel/im Kniestand
- Breite Armhaltung
- Schmale Armhaltung
- Vor den Schultern aufsetzen
- Ein Bein heben
- Arme auf Kreisel
- Beine auf Kreisel
- Beine erhöht
- Dynamische Variante
 - Drachengang
 - Krokodils Gang
 - Propeller

Bauchmuskeln

- Crunches
- Scheibenwischer
- Nummern und Namen mit gestreckten Beinen schreiben
- Radtour
- Becken anheben und drehen mit gestreckte Beinen
- Einrollen an der Sprossenwand/an den Tischbeinen
- Anheben der gestreckten Beine an der Sprossenwand/an den Tischbeinen
- Wippe
- Sit Ups mit unterschiedlicher Armhaltung
- Sit Ups mit Rotation li/re
- Sit Ups mit Medizinball

Rückenstrecker

- Beine anheben auf Kasten/am Tisch
- Schwimmen auf Turnbank quer
- Holzhacken in Bauchlage li/re
- Segelflieger
- Dynamische Blankstellung
- Beckenlift mit Ball
- Kreisverkehr einzeln
- Oberkörper anheben in Bauchlage
- Beine anheben in Bauchlage

Übungen für die Beine

Kniebeuge

- Tiefe Kniebeuge mit Variation der Armhaltung
- Tiefe Kniebeuge mit Gewicht (Medizinball, Wasserflaschen)
- Reiß-Kniebeuge mit Gymnastikstab, mit Gewicht (Wasserflaschen)
- Auf instabiler Unterlage (Weichboden, Kreisel, Sitz Pad)
- Hockstretksprünge
- Hockstretksprünge am Weichboden

Ausfallschritt

- Im Gehen
- Vorwärts/Rückwärts am Stand
- Mit Zusatzgewicht (Medizinball, Wasserflaschen)
- Seitwärts
- Über Kreuz

Kurze Videos zu den Übungen findest du unter dem unten angeführten Link:

<https://www.youtube.com/channel/UCUx9YLEQRW0i2aSvJuFe4Pw^>