



Trainingsplan

SSC FITNESS UND GESUNDHEITS STUDIO

Home Workout Anfänger

gültig vom 19.03.2020 bis 19.04.2020

Trainingsplan Home Workout Anfänger

Treppensteigen dynamisch



Ausgangsposition: rechter Fuß ist auf 2 gestapelten Steppern aufgesetzt und der linke Fuß steht hinter den Steppern. Arme sind angewinkelt. Ein Arm ist vorm Körper der andere hinterm Körper (wie beim Joggen). Als Steigerung kann man in jeder Hand eine Kurzhantel halten. Bei der Durchführung wird aus der rechten Ferse der gesamte Körper dynamisch nach oben gedrückt bis das rechte Bein gestreckt ist. Linkes Bein wird mit angehoben bis die Hüfte 90° gebeugt ist, dann wird der linke Fuß wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt. Nach den vorgegebenen Wiederholungen Seite wechseln.



Datum									
Dauer	45s								
Wiederholungen	4								

Armrotation



Hüftbreiter aufrechter Stand, Arme auf Schulterhöhe anheben. Arme aus dem Schultergelenk heraus rückwärts kreisen lassen. Übung einige Male wiederholen.



Datum									
Dauer	25s								
Wiederholungen	4								

Ausfallschritt gestützt



Hüftbreiter, aufrechter Stand neben einem Stuhl, rechte Hand auf Stuhllehne ablegen. Mit linkem Fuß einen Ausfallschritt nach hinten ausführen, linkes Knie zieht zum Boden, Oberkörper aufrecht halten. Wieder in den aufrechten Stand zurückkommen und Übung wiederholen. Zum Seitenwechsel entweder die Seite des Stuhls wechseln oder an derselben Seite mit dem anderen Bein den Ausfallschritt ausführen.



Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	60s								

Rückenkräftigung



Aufrechter Sitz, Knie und Hüftgelenk 90°. Hände auf den Oberschenkeln abstützen, aufrichten, so dass Gesäß den Stuhl verlässt. Kniebeugeposition halten, Arme am Körper entlang nach hinten führen und über die Seite nach vorn strecken. Position halten und Armbewegung einige Male wiederholen. Dann wieder zurück auf den Stuhl setzen.



Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	60s								

Beckenheben in RL



In RL, die Arme seitlich neben dem Körper, Handflächen nach oben. Bei der Durchführung wird das Becken nach oben gedrückt. In der Endposition haben nur noch die Fersen und die Schulterblätter Bodenkontakt. Position nach Vorgabe halten und wiederholen.



Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	60s								

Arme strecken, kniend (vorgebeugt)



Im Kniestand das Gewicht auf Knie und Fußspitzen verteilen. Oberkörper im Hüftgelenk leicht nach vorn neigen und das Gesäß nach hinten schieben. Kopf ist in WS-Verlängerung. Oberarm liegt am Oberkörper an, Ellbogen angewinkelt und Hände auf Schulterhöhe. Bei der Durchführung werden die Arme nach oben gestreckt und wieder zurück in die Ausgangsposition geführt.



Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	60s								

Adduktorenpresse Stuhl



Aufrechter Sitz auf einem Stuhl oder Hocker, Füße und Knie schulterbreit öffnen. Arme strecken und Handrücken an Innenseite der Knie platzieren. Hände drücken Knie aktiv nach außen, Knie drücken gegen die Hände. Einen Moment halten, wieder lösen, Übung einige Male wiederholen.



Datum									
Dauer	20s								
Wiederholungen	4								

Abduktorenpresse Stuhl



Aufrechter Sitz auf einem Stuhl oder Hocker, Füße und Knie schulterbreit öffnen. Arme strecken und Handinnenflächen an Außenseite der Knie platzieren. Hände drücken Knie aktiv nach innen, Knie drücken gegen die Hände. Einen Moment halten, wieder lösen, Übung einige Male wiederholen.



Datum									
Dauer	20s								
Wiederholungen	4								

Schulterheben



Aufrechter Sitz, Knie und Hüftgelenk 90°, Arme hängen locker seitlich neben dem Körper. Schultern hochziehen und wieder absenken, Arme dabei weiter locker neben dem Körper hängen lassen. Übung einige Male wiederholen.



Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	30s								

Liegestütz kniend, Arme weit



Liegestützposition auf dem Knie, den Körper vom Knie aufwärts auf einer geraden Linie halten. Hände sind etwas breiter als schulterbreit aufgestellt, Brust zwischen den Armen, Füße bzw. Unterschenkel überkreuzt. Bei der Durchführung senkt man den Oberkörper ab, bis Körperlinie und Oberarme waagrecht zum Boden stehen. Ellbogen zeigen nach außen. Position kurz halten und wieder in die Ausgangsposition hochdrücken. Zur Schonung der Handgelenke, kann man den Liegestütz auch auf 2 Kurzhanteln durchführen, dann werden die Handgelenke nicht so überstreckt.



Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	60s								

Lat-Rudern



RL, Füße hüftbreit aufstellen. Ellbogen 90° anwinkeln, so dass Unterarm senkrecht und Fäuste zur Decke zeigen. Oberarm bleibt nah am Oberkörper. Ellbogen in den Boden drücken und Oberkörper so weit wie möglich anheben, Kopf und HWS in einer Linie mit der restlichen WS halten. Oberkörper ablegen, Übung ein paar Mal wiederholen.



Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	60s								

Rückenkräftigung in BL, ein Bein anheben



In BL, die Stirn auf den Händen ablegen, Ellbogen angewinkelt und zeigen nach außen. Beine sind gestreckt und die Füße auf den Zehenspitzen aufgestellt. Der Kopf befindet sich in WS-Verlängerung. Bei der Durchführung wird das linke Bein angehoben und abgesenkt, dabei das Bein nicht komplett absetzen. Nach den vorgegebenen Wiederholungen die Seite wechseln.



Wiederholungen	10/Seite								
Sätze	3								
Pause	30s								

Rückenkräftigung, gestreckte Arme anheben



In BL die Arme nach vorne strecken. Arme, Kopf und Brustkorb einige Zentimeter vom Boden abheben. Schultern dabei so weit wie möglich nach hinten ziehen. Kopf befindet sich in WS-Verlängerung. Bauch und Gesäß anspannen und Oberkörper samt Armen anheben und wieder absenken.



Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	60s								

Latzug in der Kniebeuge



Hüftbreiter Stand, Knie leicht beugen, Hüftgelenk 90° beugen, gestreckten Oberkörper leicht nach vorne senken, Arme in Verlängerung des Kopfes nach oben ausstrecken, Handinnenflächen zeigen nach vorne. Arme im Ellbogengelenk anwinkeln, Ellbogen nah zum Körper ziehen, Arme wieder ausstrecken. Übung einige Male wiederholen.



Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	60s								

Kniebeuge



Füße parallel oder leicht außenrotiert mindestens schulterbreit auseinander stellen und die Arme nach vorne strecken. Bewegung startet im Hüftgelenk, so als würde man sich auf einen Stuhl setzen, Fersen belasten. So tief wie möglich heruntergehen bei neutraler WS-Haltung. Aus den Gesäßmuskeln, hinteren und vorderen Oberschenkelmuskeln heraus den Oberkörper wieder nach oben bringen. Knie zeigen immer in Richtung Fußspitzen.



Wiederholungen	20								
Sätze	3								
Pause	60s								

Lat-Rudern



RL, Füße hüftbreit aufstellen. Ellbogen 90° anwinkeln, so dass Unterarm senkrecht und Fäuste zur Decke zeigen. Oberarm bleibt nah am Oberkörper. Ellbogen in den Boden drücken und Oberkörper so weit wie möglich anheben, Kopf und HWS in einer Linie mit der restlichen WS halten. Oberkörper ablegen, Übung ein paar Mal wiederholen.



Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	60s								

Dips am Stuhl, Beine angewinkelt



Mit den Händen von der Stuhlkante weg zeigend den Körper abstützen und mit gebeugten Beinen das Körpergewicht langsam absenken (bis maximal 90° im Ellbogen), dann wieder hochdrücken. Je weiter die Füße vom Tisch bzw. Stuhl oder das Becken von der Tischkante entfernt positioniert wird, desto schwerer wird die Übung.



Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	60s								

Vierfüßlerstand, diagonal Arm und Bein gestreckt



Im Vierfüßlerstand, die Arme gestreckt und senkrecht unter den Schultern den Boden berührend. Knie stehen unter den Hüften, Blick zum Boden. Linkes Bein nach hinten und rechten Arm nach vorne strecken. Dabei sollten Arm und Bein eine Linie mit dem Rumpf bilden. Es handelt sich um eine dynamische Übung, d.h. auf Streckung folgt direkt wieder Beugung. Wichtig: Arm und Bein werden zwischendurch nicht abgesetzt. Oberkörper parallel zum Boden halten und nicht verdrehen. Ein Hohlkreuz sollte vermieden werden. Nach den entsprechenden Vorgaben die Seite wechseln.



Wiederholungen	15/Seite								
Sätze	3								
Pause	30s								

Liegestütz rücklings, Beine gebeugt



Im Langsitz die Hände unterhalb der Schultern aufgestützt, Beine leicht angewinkelt und Füße aufgestellt. Becken anheben und Körperspannung aufbauen, ruhig und gleichmäßig atmen. Kopf ist in WS-Verlängerung und Blick nach oben gerichtet. Position stabilisieren und aufgebaute Muskelspannung halten. Als Variation Hände und/oder Füße auf labilem Untergrund aufsetzen (wie z. B. Dynair-Kissen, Balancepad, Therapiekreisel, etc.)



Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	60s								

Liegestütz mit Arme ablegen



In die Liegestützposition kommen, Oberkörper und Beine in einer Linie, Füße eng nebeneinander aufstellen. Ellbogen beugen und nah am Körper entlangführen, Oberkörper zum Boden sinken lassen und ablegen. Hände einmal vom Boden lösen, dann wieder hoch stützen in die Ausgangsposition. Übung einige Male wiederholen.

Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	60s								

Crunch (klassisch)



In RL Füße aufstellen, die Fußsohlen flach auf dem Boden. Abstand zwischen den Beinen maximal hüftbreit. Hände berühren mit den Fingerspitzen rechts und links den Kopf, Ellbogen zeigen zur Seite. Kopfposition ist neutral, Blick nach schräg oben gerichtet. Kopf und Schultern vom Boden lösen, Nase zieht zu den Knien. Während dieser Bewegung ausatmen. Bei der Einatmung wird der Oberkörper wieder bis kurz über dem Boden abgesenkt und der nächste Crunch ausgeführt. Kopf- und Armstellung bleiben während der ganzen Übung unverändert. Lediglich der Oberkörper bewegt sich.



Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	60s								

Brücke klassisch



In RL die Arme seitlich neben dem Körper Handflächen zeigen nach oben. Beine anwinkeln und Füße hüftbreit aufstellen. Gesäß anspannen und vom Boden abheben. Becken nach oben drücken, bis der Körper von Knie bis Schulter eine Linie bildet. Ein paar Sekunden halten und wieder absenken, dann die Übung wiederholen.



Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	60s								

Bein Adduktion, Bein aus Halbsitz anheben



In SL das obere Bein angewinkelt aufgestellt und das untere Bein gestreckt und in der Hüfte leicht gebeugt. Das untere, gestreckte Bein nach oben anheben und dabei in der Hüfte leicht innenrotieren. Nach dem Zurückführen das Bein nicht ablegen. Nach vorgegebenen Wiederholungen die Seite wechseln.



Wiederholungen	15/Seite								
Sätze	3								
Pause	30s								

Beidbeiniges Wadenheben



Sich mit den Zehenspitzen beider Füße sowie Fußballen auf einen Stepper oder eine Treppenstufe stellen. Beine stehen schulterbreit auseinander. Ferse muss über den hinteren Rand der Stufe herausragen. Wie weit der hintere Fuß herausragt ist variabel. Bei Gleichgewichtsproblemen hilft es natürlich, „mehr Fuß“ auf der Stufe zu haben. Während der ganzen Übung sollte man aufrecht stehen und auch die Beine durchgedrückt halten. Nun mit den Fersen soweit wie möglich runter gehen und sich dann mit den Fußballen/Zehenspitzen möglichst weit nach oben drücken; dort die Spannung kurz halten. Je langsamer die Übung ausgeführt wird, desto größer ist die Belastung.



Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	60s								

Unterarmstütz kniend



In BL haben Knie und Unterarme Bodenkontakt. Ellbogen befinden sich unter den Schultern, Blick zum Boden. Füße zusammen, mit Zehenspitzen auf dem Boden. Bei der Durchführung wird der Bauch angespannt und das Becken angehoben, bis sich der Körper von Kopf bis Knie auf einer Linie befindet. Die Knie haben bei der kompletten Durchführung Bodenkontakt. Position statisch für mehrere Sekunden halten, ohne das das Becken absinkt. Dann die Ausführung wiederholen.



Datum									
Dauer	30s								
Wiederholungen	3								