

TRAININGSPLAN 3

UNTERKÖRPERTRAINING

DAUER: 10 Min

ART DES TRAININGS: Zirkeltraining (Übungen werden im ständigen Wechsel ausgeführt)

PAUSEN: 60-90 Sekunden zwischen den Übungen

DAUER DER BELASTUNG PRO ÜBUNG: 60-90 Sekunden

KNIEBEUGE AUSFALLSCHRITT

Kräftigung Oberschenkelmuskulatur / Gesäß

HIERAUF SOLLTEN SIE ACHTEN:

- DER OBERKÖRPER BLEIBT AUFRECHT UND DER BLICK NACH VORNE GERICHTET.
- FUSS, KNIE UND HÜFTE BILDEN, VON VORNE BETRACHTET, EINE LINIE.
- DER OBERKÖRPER BEWEGT SICH WIE EIN AUFZUG NUR HOCH UND RUNTER.
- DAS VORDERE KNIE SOLLTE ZU KEINER ZEIT ÜBER DIE FUSSSPITZEN HINAUSRAGEN.
- DIE KNIE ZEIGEN IN DIE GLEICHE RICHTUNG WIE DIE FUSSSPITZEN.



1. Stütze im aufrechten Stand die Hände in die Seite.
2. Mache nun einen großen Schritt nach vorne, sodass sich die Ferse des hinteren Fußes vom Boden löst.

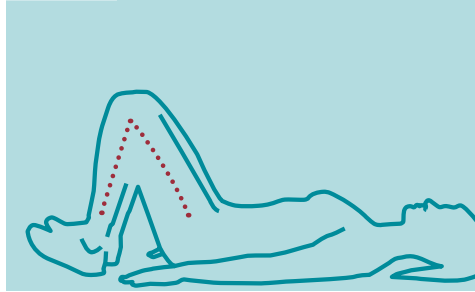


3. Beuge beide Beine zeitgleich, sodass sich die Hüfte Richtung Boden senkt.
4. Kurz bevor das hintere Knie den Boden berührt, drücke durch Streckung der Beine die Hüfte wieder nach oben.

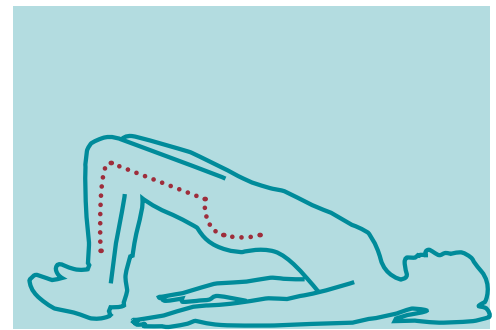
HÜFTSTRECKEN IN RÜCKENLAGE

Kräftigung Beine / Gesäß / unterer Rücken

STUFE 1

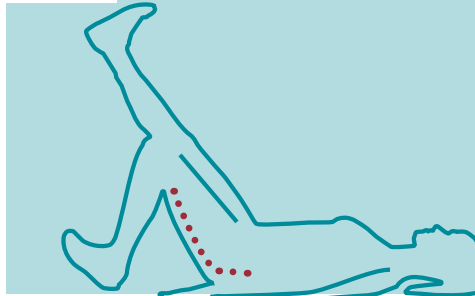


1. Stelle in Rückenlage die Füße an und hüftbreit auseinander.
2. Die Zehenspitzen sind angezogen und die Arme liegen neben dem Körper.



3. Hebe mit aktiver Körperspannung die Hüfte Richtung Decke bis sich die Kniegelenke, die Hüfte und die Schultern auf einer Linie befinden.
4. Senke nun die Hüfte kontrolliert ab und starte kurz vor dem Boden wieder die Aufwärtsbewegung Richtung Decke.

STUFE 2



1. Um die Intensität zu erhöhen, verlagere dein Gewicht auf ein Bein und strecke das andere Bein während des gesamten Bewegungsablaufes längs aus.



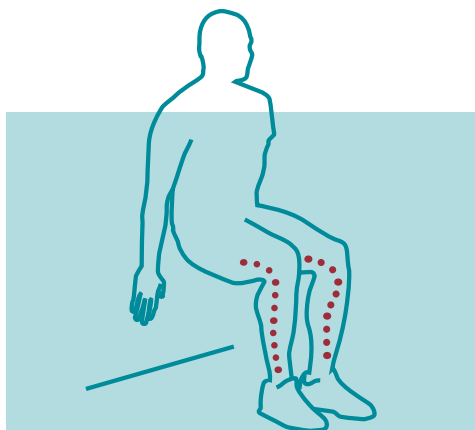
2. Die Oberschenkel bleiben parallel zueinander während die Hüfte angehoben und abgesenkt wird.

FERSENHEBEN IM WANDSITZ

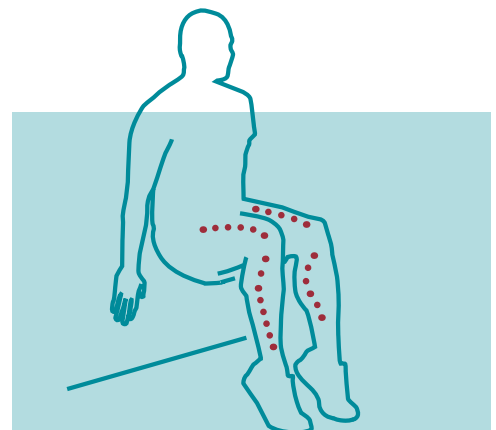
Kräftigung Waden, Oberschenkel

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- DER RÜCKEN BLEIBT AN DER WAND.
- DIE BEWEGUNG WIRD ÜBER DEN KNÖCHEL AUSGEFÜHRT.



1. Stelle dich im hüftbreiten Stand an eine Wand. Wandere nun langsam mit den Füßen nach vorne und lasse den Rücken an der Wand hinuntergleiten.
2. Stoppe, wenn die Kniegelenke über den Fußgelenken sind und sich ein 90° Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel bildet.



3. Hebe nun die Ferse an und verlagere das Gewicht auf die Zehenspitzen.