

Functional Homeworkout - 3x pro Woche a´45min

Trainer/In: Melanie

Kräftigungsübungen zur Stärkung der gesamten Muskulatur, Verbesserung Stabilität und Leistung

Material: Handtuch, Stuhl, Couch oder Tisch

<p>Warm up</p> <p>5 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • jumping jacks (Hampelmänner) -20sec • Kniehebelauf (Arme sind vor der Brust verschränkt, Knie so hoch wie möglich, Richtung Brustkorb)- 20 sec • Shoulder mobility (Arme gestreckt nach hinten, von hinten nach vorne holen mit dem Handtuch) -20sec • Squat (Kniebeuge)-20sec • Horizontal Lunge stretch (Ausfallschritt nach vorn, Arme nach oben gestreckt mitnehmen, Seitenwechsel) -je Seite 20sec • Standwaage mit gestreckten Armen nach vorne je Seite 20sec • Beinpendel vor dem Körper (Bewegung, nach innen und aussen) -je Seite 20sec • side lunges- (seitlicher Ausfallschritt, Bewegung rechts und links) -20sec <p>danach wiederholen ca.3x</p>
<p>8 Übungen</p>	<p>4x a´10-15 Wdh., je Übung, anschließend nächste Übung</p>

Sport & Reha ELAN

Elke Eichler Anke Fischer



Sport & Reha ELAN, Eichler & Fischer GbR ; Schloßstr. 29 ; 06869 Coswig (Anhalt), ✉@elan-coswig@web.de, ☎ (03 49 03) 3 238 08

- Übung:** Stuhl Squat alternativ: pistol Squat (einbeinige Kniebeuge)
Wichtig/Ausführung: aus der Kraft der Bein- und Gesäßmuskulatur aufstehen, Arme sind vor dem Körper verschränkt, umso tiefer der Stuhl umso schwieriger die Übung, Spannung im Oberkörper halten, Gewicht auf die Ferse verlagern, langsam arbeiten
- Übung:** Schräger Crunch einseitig mit langen Beinen alternative mit angewinkelten Beinen 90°
Wichtig/Ausführung: gleichmäßig atmen, Bauchspannung halten, nicht am Nacken ziehen, Hände sind an den Schläfen
- Übung:** Kniehebelauf mit Boxen (4x a´20sec) alternative Knieheber laufen
Wichtig/Ausführung: die Knie so hoch wie möglich Richtung Brustkorb bringen, Rücken gerade, Arme kraftvoll wie beim Boxen nach vorne bringen
- Übung:** push ups- Liegestütz auf Erhöhung (auf der Couch bringt zusätzliche Instabilität, Tiefenmuskulatur muss noch stärker arbeiten oder am Tisch)
Wichtig/Ausführung: je höher der Stand, desto einfacher die Übung, Hände seitlich in Höhe der Brust platzieren, Spannung im gesamten Körper halten, bei der gesamten Bewegung führen die Ellenbogen am Körper entlang
- Übung:** Wandsitz mit gestreckten Armen nach oben (4x a´20sec.)
Wichtig/Ausführung: stell dich mit dem Rücken an die Wand, deine Beine sind hüftbreit geöffnet, geh so tief bis deine Beine im 90° sind, Füße zeigen nach vorne, dein Rücken ist und bleibt fest an der Wand, deine Arme sind lang in Richtung Decke an der Wand ausgestreckt
- Übung:** Burpees auch Liegestützsprung, eine Kombination aus Kniebeuge, Liegestütz und Hocksprung
Wichtig/Ausführung: diese Übung ist eine Königsdisziplin- seit ihr euch in der Ausführung unsicher dann bitte

Sport & Reha ELAN

Elke Eichler Anke Fischer



Sport & Reha ELAN, Eichler & Fischer GbR ; Schloßstr. 29 ; 06869 Coswig (Anhalt), ✉@elan-coswig@web.de, ☎ (03 49 03) 3 238 08

	<p>die Übung laufen, Stell dich hüftbreit hin, die Zehen zeigen nach vorn. Jetzt gehst du tief in die Hocke und stützt dich mit den Händen vor den Füßen auf dem Boden ab. Die Hände sind dabei schulterbreit auseinander. Spring nun in die Liegestützposition und halte die Rumpfspannung. Jetzt springst du mit den Füßen wieder nach vorn, sodass du erneut in Hockposition bist. Zum Abschluss führst du einen Streck sprung nach oben aus.</p> <p>7. Übung: Dips Stuhl Wichtig/Ausführung: Setze dich zunächst auf den vorderen Rand der Sitzfläche. Umfasse die Sitzfläche links und rechts neben deinem Gesäß, so dass der Handrücken nach vorne weist. Schiebe nun dein Gesäß vom Stuhl weg, bis die Knie auf 90° Grad angewinkelt sind. Verlagere dabei dein Körpergewicht gleichmäßig auf Arme und Beine. Beuge deine Arme bis sie sich auf 90° Grad parallel zum Boden befinden und dein Po beinahe den Boden berührt. Strecke die Arme dann wieder fast ganz durch und hebe gleichzeitig den Po auf Sitzhöhe an.</p> <p>8. Übung: Hip lift in Rückenlänge Wichtig/Ausführung: Begib dich in die Rückenlage, Arme liegen entspannt neben dem Körper, Beine sind lang ausgestreckt Richtung Decke, bewege dein Gesäß nach oben, dein Bauch steht die ganze Zeit unter Spannung, der Bewegungsradius ist klein, führe die Bewegung ohne Schwung aus, die Beine führen keine Bewegung aus, sie sind die ganze Zeit gestreckt. Ausatmen beim Gesäß anheben.</p>
<p>Cool-Down</p> <p>5min alle Übungen</p> <p>10-15sec halten</p>	<ul style="list-style-type: none">• grip strength - Hände weit öffnen und schließen• Ganzkörperstretch - lang in die Höhe strecken• handgelenk mobi - kreisen der Hangelenke• high knee stretch - im Stand ein Knie mit den Händen umfassen und zum Brustkorb führen, Standbein ist leicht im

Sport & Reha ELAN

Elke Eichler Anke Fischer



Sport & Reha ELAN, Eichler & Fischer GbR ; Schloßstr. 29 ; 06869 Coswig (Anhalt), ✉@elan-coswig@web.de, ☎ (03 49 03) 3 238 08

Knie, Rücken ist gerade, Schultern nach hinten und unten

- Cobra - aus dem Yoga
- Kindstellung mit Armen weit nach vorn gestreckt
- Polizeigriff - Arme sind hinter dem Rücken, die Unterarme werden möglichst über einander gelegt, Schultern tief