Homeworkout – Teil 4

Allgemeines:

Der Fokus des heutigen Workouts liegt auf der Mobilisation und einem Ganzkörpertraining. Das besondere bei diesem Workout ist, dass Sie es mit Klopapierrollen ausführen können.
Doch bevor es los geht, nicht das Warm-Up vergessen!

Training:

Um einen positiven Trainingseffekt zu erzielen sollte das Training 2-3 x wöchentlich durchgeführt werden. Bitte achten Sie bei allen Übungen auf eine korrekte Ausführung.

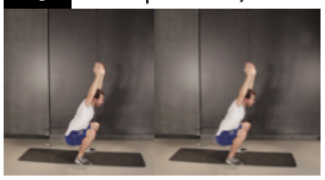
Wir wünschen viel Spaß beim Training!

„Zähle nicht die Tage. Mache, dass jeder Tag zählt." (Muhammad Ali)

Trainingsplan Woche 4

1 Hockposition, mit ausgestreckten Armen, Überkopf

[1 Sätze 30 Sek.]



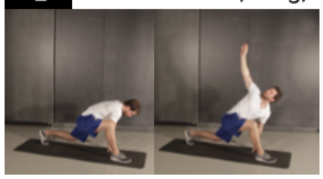
. Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
. nach hinten absitzen
. Ferse belasten, wenig Knievorschub
. Oberkörper nach vorne neigen
. Arme möglichst weit hinter Kopf

Anmerkung: In den Händen eine Klopapierrolle halten.

/	/	/

2 Ausfallschritt, lang, mit Rotation zum Knie

[2 Sätze 10 Wdh.]



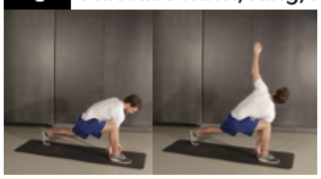
. hinteres Knie nicht ablegen
. Hüfte tief halten
. Oberkörper dreht zur Seite, Kopf dreht mit
. Blick stets zur Hand gerichtet

Anmerkung: Die Wiederholungen richten sich nach dem Öffnen und Schließen der Arme. Jede Seite wird einmal trainiert, sprich 2 Sätze insgesamt.

/	/	/

3 Ausfallschritt, lang, mit Rotation zur offenen Seite

[2 Sätze 10 Wdh.]



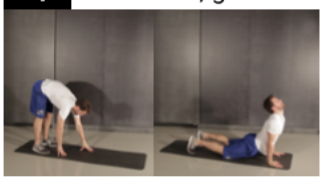
. hinteres Knie nicht ablegen
. Hüfte tief halten
. Oberkörper dreht zur Seite, Kopf dreht mit
. Blick stets zur Hand gerichtet

Anmerkung: Die Wiederholungen richten sich nach dem Öffnen und Schließen der Arme. Jede Seite wird einmal trainiert, sprich 2 Sätze insgesamt.

/	/	/

4 Handwalk, gestreckte Beine, mit Überstreckung

[1 Sätze 10 Wdh.]



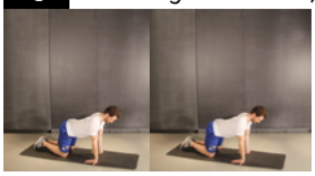
. Oberkörper vorbeugen
. Bodenkontakt der Hände möglichst eng an den Füßen
. Rücken bleibt möglichst gerade
. Beine möglichst gestreckt halten

Anmerkung:

/	/	/

5 Dehnung Unterarme, in Bankstellung

[1 Sätze 30 Sek.]



Anmerkung:

/	/	/

integion

6 Außenrotation + Armstreckung, vorgebeugt stehend

[2 Sätze 10 Wdh.]

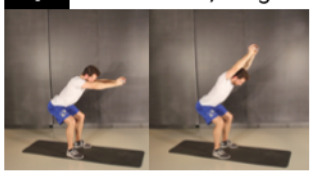
. Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
. Schulterblätter nach hinten unten ziehen
. Ellenbogen fixiert halten
. Unterarm nach oben drehen

Anmerkung: Anstelle der Kurzhanteln 2 Klopapierrollen verwenden.

/	/	/

7 Frontheben, vorgebeugt, mit Kurzhantel

[2 Sätze 10 Wdh.]



. Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
. Schulterblätter nach hinten unten ziehen

Anmerkung: Anstelle der Kurzhantel eine Klopapierrolle verwenden.

/	/	/

8 Liegestütze, mit Kettlebells, 1 Gewicht abheben

[2 Sätze 10 Wdh.]

. Becken stets max. aufgerichtet
. nicht durchhängen
. Hände auf Brusthöhe

Anmerkung: Die Übung nicht auf zwei Kettlebells ausführen sondern 2 Klopapierrollen in die Mitte auf Brusthöhe legen, Liegestütz normal ausführen, dann mit der Klopapierrolle einen Ruderzug ausführen.

/	/	/

9 Kniehub, im Einbeinstand, gestreckte Hüfte

[2 Sätze 10 Wdh.]

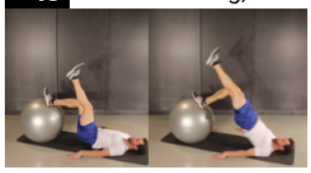
. aktiver Stand, Brust öffnen
. Standbein und Hüfte sind komplett gestreckt
. Oberschenkel bis in die Waagerechte anheben

Anmerkung: Ausführung: Eine Klopapier etwas weiter nach Vorne legen und die Andere hinter sich legen. Einbeinstand einnehmen und mit dem freien Fuß versuchen die Klopapierrollen vor und hinter sich zu berüh

/	/	/

10 Hüftstreckung, einbeinig, gebeugtes Bein, Ferse auf Gymnastikball

[2 Sätze 30 Sek.]



. Becken aufrichten und gerade halten
. Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken
. Gesäß nicht ablegen
. Kniewinkel beträgt bei Hüftstreckung 90°

Anmerkung: Alternativ zum Gymnastikball eine, zwei, drei, Klopapierrolle(n) verwenden und den Fuß darauf aufstellen. Umso höher der Turm umso schwieriger.

/	/	/

integion

11 Crunches, gerade, mit Gymnastikball in Hochhalte

[2 Sätze 10 Wdh.]

. Becken stets max. aufgerichtet
. Schultern nicht ablegen
. faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
. ausatmen beim Hochgehen

Anmerkung: Alternativ zum Gymnastikball eine Klopapierrolle zwischen die Füße klemmen und mit den Händen berühren.

/	/	/

12 Seitstütz, mit gebeugtem unteren Bein, oberes ist Arbeitsbein

[2 Sätze 10 Wdh.]

. Hüfte und oberes Bein komplett gestreckt
. Becken aufrichten und nicht eindrehen
. Ellenbogen unterhalb der Schulter
. oberes Bein mit Wippbewegungen und leicht eingedreht

Anmerkung: Ausführung: eine Klopapierrolle in Höhe des Bauchnabels mit etwas Abstand zum Körper ablegen. Den angehobenen Fuß nach vorne zur Rolle führen und wieder zurück. Dabei nicht mit der Hüfte eink

/	/	/

13 Sprung, einbeinig, zur Seite, auf Erhöhung

[2 Sätze 10 Wdh.]

. Beinachse beachten
. leichte Ausholbewegung
. im Stand und bei Landung mit Fersenbelastung
. 'weich' in der leicht gebeugter Position landen

Anmerkung: Alternativ zur Box eine, zwei, drei Klopapierrolle(n) auf den Boden legen und über diese springen.

/	/	/