



WIR bewegen
GEESTHACHT

VfL Geesthacht von 1885 e.V.

Grenzstraße 1, 21502 Geesthacht, Tel. 04152 9314010,
E-Mail: info@vfl-geesthacht.de, www.vfl-geesthacht.de

Trainingsplan für zu Hause

Einleitung:

Du trainierst jede Übung 1 Minute. Zwischen jeder Übung machst Du eine Pause von 1 Minute.

Dein Training besteht aus 6 Übungen. Du absolvierst 3 Durchgänge. Nach jedem Durchgang machst Du 1,5 Minuten Pause. Deine Trainingszeit beträgt insgesamt 33 Minuten. Viel Spaß!

1. Übung: Kniebeuge

- Schulterbreiter Stand, Beine parallel zueinander, Füße leicht nach außen rotiert, Arme auf Schulterhöhe nach vorn strecken, Fersen bleiben am Boden.
- In die Kniebeuge gehen, dabei die Bauchmuskeln anspannen, Fersen bleiben am Boden, mit dem Oberkörper so weit wie es geht aufrecht bleiben.



Ausgangsposition



Endposition

2. Übung: Vorbeuge

- Aufrechter Stand, Arme hängen seitlich am Körper, jetzt die Arme zur Decke strecken.
- Mit der Ausatmung in der Hüfte nach vorn unten beugen, die gestreckten Arme mit nach unten strecken, Rücken dabei gerade halten und Bauchmuskeln anspannen.



Ausgangsposition



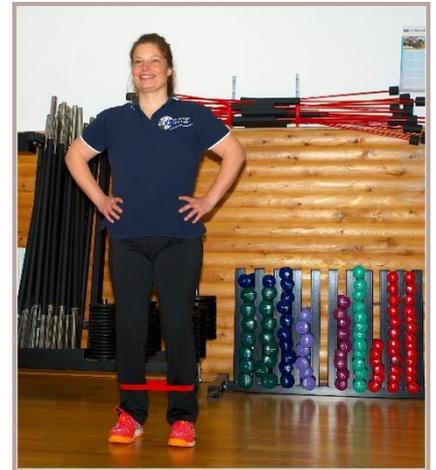
Endposition

3. Übung: Schritte zur Seite mit Widerstand

- Schulterbreiter Stand, ein Miniband (Tube) um beide Fußgelenke unter Spannung halten, Oberkörper bleibt aufrecht, Blick nach vorne.
- Einen Fuß, so weit es geht, zur Seite setzen, Knie dabei leicht gebeugt halten, anderen Fuß nachsetzen, sodass Du wieder im schulterbreiten Stand stehst, erst zur einen Seite gehen, dann zur anderen Seite.



Ausgangsposition



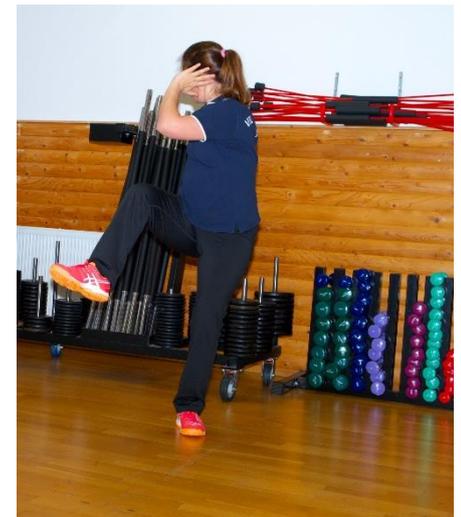
Endposition

4. Übung: Steam-Engine

- Hüftbreiter Stand, Fingerspitzen an die Ohren, Ellenbogen zeigen nach außen
- Rechtes Knie gerade heben, dabei Oberkörper nach rechts drehen und mit dem linken Ellenbogen das rechte Knie berühren, dann zurückdrehen und rechten Ellenbogen zum linken Knie führen



Ausgangsposition



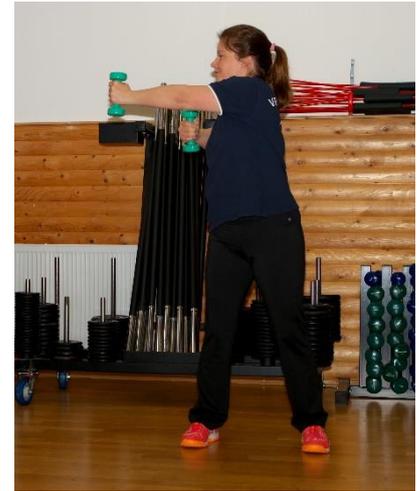
Endposition

5. Übung: Jab über Kreuz mit Hanteln

- Leichter Grätschstand, Knie leicht gebeugt, mit gebeugten Ellenbogen in jeder Hand eine Kurzhantel auf Brusthöhe halten, Handflächen zeigen zueinander.
(Statt Kurzhanteln können auch Wasserflaschen benutzt werden.)
- Den linken Arm nach rechts vorn ausstrecken, bis die Hantel sich auf einer Linie mit der rechten Schulter befindet, dann den linken Arm in Startposition zurückführen und die Übung mit rechts ausführen, wechselseitig wiederholen.



Ausgangsposition



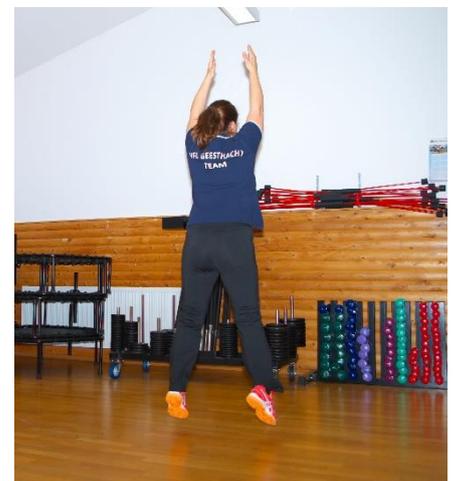
Endposition

6. Übung: Hampelmann-Sprung

- Aufrechter Stand mit geschlossenen Füßen, Hände liegen seitlich an den Oberschenkeln.
- Knie leicht Beugen und aus den Fußballen heraus abdrücken und hochspringen, dabei die Arme in einem Bogen nach oben reißen, bis die Hände sich über dem Kopf befinden, in der Startposition landen, weiter-springen, bis die Zeit um ist.



Ausgangsposition



Endposition

VfL Geesthacht von 1885 e.V.

Grenzstraße 1, 21502 Geesthacht, Tel. 04152 9314010,
E-Mail: info@vfl-geesthacht.de, www.vfl-geesthacht.de