



Trainingsplan



Beat Covid 19 Train at Home

gültig vom 16.03.2020 bis 13.04.2020

Train at Home

Warm up:

Die nachfolgenden Übungen des Warm ups, bitte hintereinander durchführen, es ist immer 1 Satz von jeder Übung zu absolvieren, bevor es zur nächsten Übung weitergeht.

"Rocking" Hüftmobilisation



Vierfüßlerstand im Unterarmstütz, Ellbogen unter Schultergelenken platzieren, Knie mattenbreit öffnen. Oberkörper nach vorne schieben, bis Schultern vor den Ellbogen und Hüfte vor den Kniegelenken. Dann Oberkörper nach hinten schieben, bis das Gesäß über den Fersen ist und die Arme maximal gestreckt sind, Brust sinkt dabei Richtung Boden.



Datum									
Wiederholungen	20								
Dauer	-								
Pause	-								

Seitliches Krabbeln (Lateral Crawl)



Im Vierfüßlerstand starten. Hände unter den Schultern und Knie unter der Hüfte positionieren. Knie einige Zentimeter vom Boden lösen und mit dem seitlichen Krabbeln beginnen. Darauf achten, dass über Kreuz und gleichzeitig gearbeitet wird. Es bedarf etwas Konzentration, dass sich die rechte Hand und der linke Fuß synchron bewegen. Wenn die Hände zusammen sind, sind die Füße auseinander.



Wiederholungen	20x rechts 20xlinks								
Sätze	-								
Pause	--								

Gedrehter seitlicher Winkel



Hüftbreiter aufrechter Stand, Arme rechts und links neben dem Körper. Einatmen mit rechtem Fuß großen Schritt nach hinten ausführen, rechten Fuß 45° ausdrehen, Fußstellung bleibt hüftbreit, vorderes Knie 90° anwinkeln. Ausatmen Oberkörper zum vorderen Bein absenken, rechte Hand links neben linkem Fuß auf dem Boden aufstellen. Einatmen linken Arm am Körper entlang nach vorne führen, Blick geht in Richtung rechter Hand. Position 3-5 Atemzüge halten, ausatmen Blick senken, beide Hände aufsetzen, rechten Fuß zurück neben linken Fuß stellen, Oberkörper aufrichten. Wiederholung mit der anderen Seite.



Datum									
Wiederholungen	1x links 1x rechts								
Dauer	jeweils 20 Sek.								
Pause	-								

Halber Kniehebelauf



Im Laufen mit Armeinsatz die Knie locker bis auf Hüfthöhe anheben. Diese Übung über eine Strecke von zirka 20 Metern ausführen.



Datum									
Wiederholungen	30								
Sätze	-								
Gewicht	-								
Pause	-								

Training:

bei den nachfolgenden Übungen sollte es so sein, dass jeweils 3 Sätze durchgeführt werden bevor es zur nächsten Übung weitergeht.

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	10-15								
Sätze	3								
Pause	60 Sek.								
Winkel	90 Sek.								

Liegestütz



Hände etwa schulterbreit auf Brusthöhe aufstützen, Beine strecken und Füße mindestens schulterbreit aufstellen. Nase Richtung Boden führen. Um die Übung zu erleichtern kann man sich zum Beispiel an einer Tischkante oder an der Wand abstützen es gilt, je aufrechter der Körper desto leichter die Übung.



Wiederholungen	10-15								
Sätze	3								
Pause	90 Sek.								

Ausfallschritt rückwärts



Schrittstellung einnehmen, hinteres Bein langsam nach hinten in den Ausfallschritt bringen. Knie werden dabei soweit gebeugt, dass sie fast den Boden berühren. Anschließend das Bein wechseln. Vorderes Knie sollte nicht über die Zehen hinausragen oder nach innen knicken. Brust aufrecht halten und die Pobacke des hinteren Beins anspannen.



Wiederholungen	10 pro Bein								
Sätze	3								
Pause	90 Sek.								

Lat-Rudern (Bodenrudern)



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	10-15								
Sätze	3								
Pause	90 Sek.								

Brücke einbeinig



RL auf einer Matte, Knie anwinkeln, Füße aufstellen. Einen Fuß vom Boden lösen, das Knie etwas zum Oberkörper ziehen und mit beiden Händen hinter dem Oberschenkel fassen. Gesäß vom Boden lösen und Becken Richtung Decke schieben. Gesäß wieder ablegen, Übung 10x wiederholen, dann das andere Bein zum Körper ziehen und die Übung mit der anderen Seite wiederholen.



Wiederholungen	10 pro Bein								
Sätze	3								
Pause	90 Sek.								

Rückenkräftigung Arme in U-Halte



In BL die Arme soweit seitlich nach hinten gezogen, bis sich die Hände auf Höhe der Ohren befinden und die Arme ein „U“ bilden. In dieser Position den Oberkörper einige Zentimeter vom Boden abheben und die Schultern so weit wie möglich nach hinten ziehen. Kopf befindet sich in WS-Verlängerung. Bauch und Gesäß anspannen und den Oberkörper samt Armen anheben und wieder absenken.



Wiederholungen	10-20								
Sätze	3								
Pause	90 Sek.								

Armrotation



Hüftbreiter aufrechter Stand, Arme auf Schulterhöhe anheben. Arme aus dem Schultergelenk heraus rückwärts zügig in kleinen Kreisen kreisen lassen.



Wiederholungen	30 Sek.								
Sätze	3								
Pause	90 Sek.								

Criss Cross



In RL, Hände hinter dem Kopf zusammenlegen. Beine schließen und die Knie in die Table-Top-Position bringen. Oberkörper nach links drehen und dabei den Kopf zur Brust ziehen. Ellbogen der sich öffnenden Seite nach hinten ziehen, beide Schulterblätter sind von der Matte abgehoben. Oberkörper und den anderen Ellbogen zum gebeugten Knie ziehen.



Wiederholungen	20x								
Sätze	3								
Pause	90 Sek.								

Plank, enge Beine



Bei voller Körperstreckung aufstützen, ohne im LWS-Bereich einzusacken. In der Endvariante sollte der Körper parallel zum Boden sein. Je enger die Füße zusammenstehen, desto schwerer die Übung. Wer bei dieser Übung Schmerzen verspürt, der hängt in der Lendenwirbelsäule zu weit im Hohlkreuz durch (Bauchnabel zur Decke drücken!).



Wiederholungen	2x so lange wie möglich								
Sätze	2								
Pause	90 Sek.								

Sie wurden umfassend getestet und beraten von Fitness-Trainer Philipp Podbrečnik

Panther-Fitness, Am Hüttenbrenneranger 20, 8045 Graz, Austria

fon. +43 (660) 2855704 - fax. +43 (316) 919693 - www.panther-fitness.at - office@panther-fitness.at

Dehnen/Stretching

Das Dehnen oder Stretchen kann gerne auch unabhängig vom Training stattfinden.

Beinstrecker-Dehnung in Bauchlage

BL auf Matte, Arme sind in W-Halte neben dem Körper, Handrücken zeigen nach oben. Stirn liegt auf der Matte, Rücken, Beine und Füße sind lang ausgestreckt, dabei liegt der Spann auf. Rechte Bein angewinkelt vom Boden lösen und die Ferse mit beiden Händen zum Gesäß ziehen. Position einige Sekunden halten und die Seite wechseln.



Datum									
Wiederholungen	-								
Dauer	20-30 Sek.								
Pause	-								

Oberschenkelrückseite

Mittig auf der Plattform knien, unter dem Knie befindet sich das Pad. Vorderes, gestrecktes Bein mit der Ferse aufstellen. Oberkörper aufrecht leicht nach vorne beugen. Arme liegen seitlich auf den Oberschenkeln. Anschließend das Bein wechseln.



Wiederholungen	20-30 Sek. pro Seite								
Sätze	-								
Pause	-								

Piriformis & Abduktoren-Dehnung

RL, Füße aufstellen und Knie anwinkeln. Linken Fuß vom Boden lösen und auf das rechte Knie legen. Dann wird der rechte Fuß vom Boden gelöst, beide Hände umfassen die Rückseite des rechten Oberschenkels und ziehen das Bein aktiv zum Oberkörper. Linkes Knie zeigt so weit wie möglich nach außen, damit eine Dehnung des Piriformis erfolgen kann. Position einige Sekunden halten und die Seite wechseln.



Datum									
Wiederholungen	-								
Dauer	20-30 Sek.								
Pause	-								

Dehnung der diagonalen Kette

RL, Beine sind ausgestreckt, linkes Bein mit der rechten Hand zum Oberkörper und dann rechts zum Boden ziehen. Linken Arm oberhalb der Schulter ausstrecken, Handrücken zeigen nach unten, Schultern berühren den Boden. Position einige Sekunden halten und Seite wechseln.



Datum									
Wiederholungen	-								
Dauer	20 Sek. halten								
Pause	-								

Brustmuskel-Dehnung

Vierfüßlerstand, Handgelenke befinden sich unterhalb der Schulter, Knie unterhalb der Hüfte. Rücken ist gerade, Kopf und HWS in WS-Verlängerung. Hände lösen sich nacheinander vom Boden, Arme strecken sich lang nach vorn. Brustkorb zieht zum Boden und die Stirn wird abgelegt.



Datum									
Wiederholungen	-								
Dauer	20-30 Sek. halten								
Pause	-								

Äpfelpflücken



Aufrechter Sitz, Knie und Hüftgelenk 90°. Hände auf den Oberschenkeln ablegen. Arme nach oben ausstrecken und im Wechsel die Arme immer weiter nach oben strecken als würde man Äpfel pflücken wollen. Arme wieder absenken und auf die Oberschenkel zurücklegen.



Wiederholungen	20-30 Sek.								
Sätze	-								
Pause	-								

Seitliche Nackendehnung



Aufrechter Sitz, Knie und Hüftgelenk 90°, Arme hängen locker seitlich neben dem Körper. Kopf langsam und vorsichtig zur Seite neigen, Ohr zieht zur Schulter.



Datum									
Wiederholungen	-								
Dauer	20-30 Sek.								
Pause	-								

Fertig, viel Spaß beim durchtrainieren!