

Ganzkörper Homeworkout

30.03.2020

Bleibt gesund und tut was dafür!

Übungsschema: Zirkeltraining

Ihr beginnt mit dem Aufwärmen (ca. 10 Minuten), dann macht ihr die Trainingsübungen alle einmal hintereinander durch. Danach macht ihr eine kurze Pause von 2-3 Minuten. Insgesamt macht ihr bitte mindestens 3 Durchgänge. Pro Übung macht ihr mindestens 20 Wiederholungen bis ihr zur nächsten Übung übergeht. Am Ende findet der Cool Down mit Dehnübungen statt, die ihr pro Übung und Seite ca. 20 Sekunden haltet und 2-3-mal durchführt.

Aufwärmen: (10 Minuten)

Arme kreisen (vor-rückwärts / alternierend / gleichzeitig / ein Arm dreht nach vorne der andere zurück), Fuß- und Handgelenke kreisen links- rechts herum bzw. strecken und beugen, Seilspringen oder am Stand joggen (5 Minuten)

Übungen:

Liegestütz / Liegestütz mit aufgesetzten Knien:

Körperspannung bitte während der Übung halten. Der Körper bleibt gestreckt. Variation: Hände eng an den Körper anstellen, aktiviert vermehrt die Oberarmhinterseite (Trizeps)



Crunches:

Beine 90° in der Luft halten, Arme als Nackenstütze hinter dem Kopf verschränken. Beim Absenken bitte kein Hohlkreuz einnehmen.

**Oberarmbeugen:**

Als Gewichte können Hanteln, Wasserflaschen, ein Stuhl mit Lehne verwendet werden. Körperspannung bitte während der ganzen Übung halten.

**Seitstütz:**

Beine auf einer Erhöhung abstellen, Becken heben und senken. Seite wechseln. Körperspannung!



Rudern:

Bitte Rücken immer gerade halten. Beine sind leicht gebeugt.

**Kniebeugen:**

Hüftbreiter Stand, beim Beugen der Knie bitte immer den Rücken gerade halten, die Fersen am Boden belassen und die Kniescheibe sollte nie vor die Zehenspitzen wandern. Variation: Auf einem wackligen Untergrund durchführen, z.B. auf einem zusammengerollten Handtuch.



Cool Down – Dehnen

1. Gesäß- und Rückenmuskulatur:

Die Schultern bleiben am Boden, ein Bein über den Körper angewinkelt ziehen. Kopf blickt zur Gegenrichtung.

2. Oberschenkelrückseite:

Ein Bein gestreckt mit dem Armen zum Körper ziehen.

3. Brustmuskulatur:

Arm und Ellbogen in 90° angewinkelter Stellung an der Wand platzieren, Oberkörper aufdrehen. Bein der Wandseite ist nach vorne ausgestellt.

4. Halsmuskulatur:

Kopf langsam zur Seite legen, der Gegenarm übt Zug nach unten auf.

1



2



3



4

