

Sportstudio Schönefeld

Trainingsschwerpunkt: Programm für die allgemeine Kräftigung

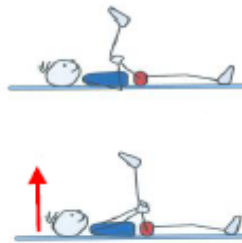
Trainingsprogramm: 1



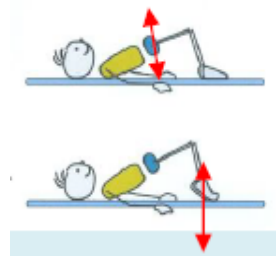
Übung 1: Knie beugen, in gebeugter Position halten und dann strecken mit Armeinsatz (8 x)



Übung 2: Bein wechselseitig anheben und senken mit Handunterstützung (je 5x)



Übung 3: Becken anheben, 5 sec halten und senken, Arme am Boden (6x)



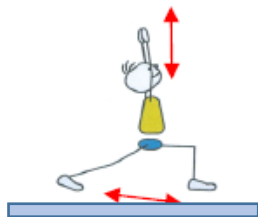
Übung 4: Kopf vorbeugen, 5 sec entspannen und zurück (6x)



Übung 5: Beine heben, 3 sec. halten und Absenken (6x)



Übung 6: Ausfallschritt im Wechsel mit Armeinsatz (je 10x)



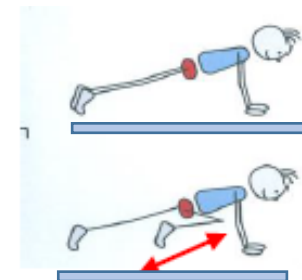
Übung 7: Liegestütz, beugen und strecken der Arme, den Körper gerade halten, Kniestand ebenfalls möglich (10x)



Übung 8: Wechselseitig berührt die Hand den Fuß, keinen Rundrücken (je 10x)



Übung 9: Wechselseitiges beugen und strecken der Beine, Rücken Gerade halten (je 10x)



Übung 10: Vorbeugen des Oberkörpers im Sitzen, Hände berühren die Fußspitzen ohne Rundrücken (10x)



Hinweise: 2 – 3 x pro Woche. Übungen nacheinander zügig und kontrolliert durchführen. Oberkörper und Kopf bei allen Übungen gerade halten. Vor dem Übungsprogramm 5 min allgemeine Erwärmung. Z.B. Laufen am Ort. Arm-, Rumpf-, Kopfkreisen und Atemübungen. Zwischen den einzelnen Übungen 30 sec Pause. Turnschuhe und Handtuch wären hilfreich!