

Sportstudio Schönefeld

Trainingsschwerpunkt: Allgemeine Kräftigung

Trainingsprogramm: 3



Übung 1: Seitstütz, Beine auf Boden ablegen auch möglich, Position halten **je 30 sec**



Übung 2: Bauchlage, Arme seitlich gestreckt, schnelle kleine Kreisbewegungen **je 20x pro Richtung**



Übung 3: Rückenlage mit abgewinkelten Beinen, Beine nach oben bis Becken abhebt **12x**



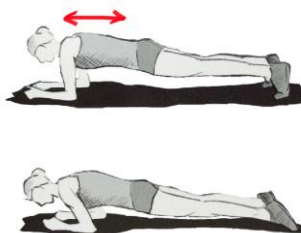
Übung 4: Vierfüßlerstand, gebeugtes Bein nach hinten oben führen **je 12x**



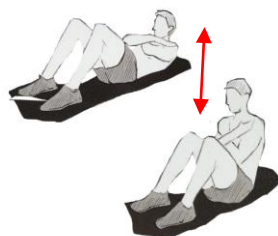
Übung 5: Ausfallschritt seitlich, Arme in Hüftstütz, Gesäß senken **je 10x**



Übung 6: Unterarmstütz, Körper nach vorne schieben, danach in Ausgangsposition zurück **10x**



Übung 7: Sit-Ups, abgewinkelte Beine, Oberkörper langsam aufrichten **12x**



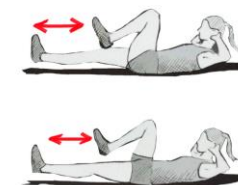
Übung 8: Bauchlage, gestreckte Arme neben Körper heben und senken, Blick nach unten **15x**



Übung 9: Seitlage, gestrecktes oberes Bein heben und senken **je 12x**



Übung 10: Rückenlage, Hände an Hinterkopf, Oberkörper aufrollen, Beine abwechselnd beugen und strecken. **12x**



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!