

Trainingsplan ab 21. Dezember 2020

Bevor die Weihnachtsgänse und Weihnachtsmänner vertilgt werden, müsst ihr noch etwas Sport treiben 😊 :

Wie immer wärmt ihr euch auf. Macht euch schöne Musik an und bewegt all eure Gelenke. Gerne auf mal 1 Minute auf der Stelle joggen. Die Arme in die Luft strecken, nach vorne strecken, alles im Wechsel.

A – Kniebeugen: Stellt euch gut hüftbreit hin, Knie und Fußspitzen zeigen nach außen, Bauch einziehen und langsam mit dem Po nach unten kommen, als wenn ihr euch auf einen Stuhl setzen wolltet. Den Oberkörper dabei aufgerichtet halten. Die Hände könnt ihr vor dem Oberkörper halten. Nur so weit in die Knie gehen, wie es möglich ist. Macht diese Übung langsam!



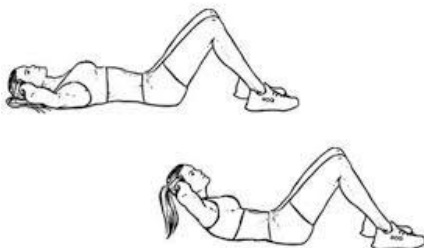
15 Wiederholungen

B – Stehende Radfahrer Bauchpressen: Ihr steht hüftbreit, diagonal treffen sich re Ellen und li Knie auf Bauhöhe, bzw. li Ellenbogen und re Knie. Knie hochziehen bis zum Bauch, Oberkörper möglichst gerade halten.



30 Sekunden durchhalten

C – Sit-Ups : In Rückenlage hinlegen, Beine anstellen, Zehenspitzen zur Decke ziehen, Bauchnabel in Richtung Matte ziehen. Hände hinter dem Kopf nehmen und mit Kopf und Schulter hochkommen. Wieder senken. Beim Hochkommen ausatmen, beim Absenken einatmen.



15 Wiederholungen

D Sit Ups Schräge Baumuskeln: Gleiche Ausgangsstellung. Hände sind auch hier hinter dem Kopf verschränkt. Jetzt treffen sich diagonal Ellenbogen und Knie



Jede Seite 6 mal

E Unterarmstütz: Auf dem Bauch liegen, Unterarme aufstützen, Fußspitzen in den Matte rammen, Bauchnabel einziehen und dann den Oberkörper anheben. Wem das zu schwer fällt, kann die Knie auf dem Boden lassen. 20 Sekunden halten

F 4-Füßler-Stand Bein Seitheben (der pinkelnde Hund): In den 4-Füßler Stand. Hände sind unter den Schultern, Knie unter den Hüftgelenken. Kopf ist in gerader Verlängerung der Wirbelsäule. Bauch einziehen. Re Bein angewinkelt abheben – senken, dann Seitenwechsel.

Jeweils 8 auf der Seite

Jetzt bitte die **Übungen von A – F** noch einmal durcharbeiten. Wer Lust gerne noch eine 3. Runde.

Zum Schluss dehnt ihr euch wieder. Lockert die Schultern und die Beine.

Ich wünsche euch Frohe Weihnachten



Liebe Grüße Heike

Ich melde mich „zwischen den Tagen“ wieder. Dann gibt es für dieses Jahr die letzte Einheit.