

Trainingsplan für zu Hause

Damen - Sport - Studio *LadyLife*

Erwärmung: 5 Min. auf der Stelle gehen, Anfersen, Knie anziehen etc.

1. Kniebeuge



- Füße hüftbreit
- Knie nur über die Fußspitzen, wenn keine Knieprobleme vorhanden sind
- Rücken gerade halten

3 Sätze x 12 Wiederholungen

2. Ausfallschritte nach vorne



- vorderes Knie sollte nicht über die Fußspitze gehen
- Hinteres Bein beugen

Jede Seite 2 Sätze x 12 Wiederholungen

3. Bein zur Seite



- Hüfte sollte nicht aufgedreht werden
- Fußspitze des abspreizenden Beines sollte nach vorne zeigen
- Standbein leicht beugen

Jede Seite 2 Sätze x 12 Wiederholungen

4. Standwaage



- Standbein leicht beugen
- Daumen zeigen nach oben
- Hüfte sollte nicht oben aufdrehen (Fußspitze nach unten richten)

Jede Seite 2 Sätze x 12 Wiederholungen

5. Butterfly



- Ober-/ Unterarm: rechter Winkel
- Ellenbogen zusammen

3 Sätze x 12 Wiederholungen

6. Latzug (nach vorne oder hinten)



- Wer Schulterprobleme hat, zieht das Handtuch nach vorne

3 Sätze x 12 Wiederholungen

7. Crunches



- Füße aufgestellt
- Ellenbogen zeigen nach außen
- Blick zur Decke

3 Sätze x 12 Wiederholungen

8. Crunches (für alle, die nicht auf den Boden können)



- Bauchnabel beim nach hinten gehen einziehen und den Rücken leicht rund machen

3 Sätze x 12 Wiederholungen

Ihr solltet die Übungen 2 - 3 x die Wochen machen.

Viel Spaß und bleibt gesund!