



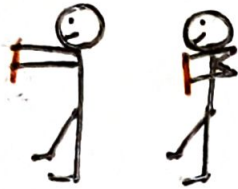


Damit Du in der Zeit, in der wir das Studio geschlossen halten müssen weiterhin fit und sportlich aktiv bleibst, haben wir, das *LadyLife* -Team Dir einen Trainingsplan für zu Hause erstellt. Wir wünschen Dir viel Spaß damit.

Bevor Du mit den Übungen beginnst, mach Dich etwas warm, in dem Du auf der Stelle marschierst, leicht hüpfst, Knie im Wechsel hochziehst, Dich im Wechsel auf die Zehenspitzen & Fersen stellst (Bauch & Po dabei angespannt halten, Oberkörper fest).

<p>1. Schulterbeweglichkeit erhalten</p> 	<p>Du benötigst dafür ein <b>Duschhandtuch</b>. Drehe es entgegengesetzt ein, fasse es etwas weiter als Schulterbreite und halte es auf Spannung.  <b>Startposition:</b> unten  <b>Endposition:</b> oben</p> <p>Arme bleiben komplett gestreckt! <b>2x 8-10 Wdh.</b></p>
<p>2. Oberschenkelkräftigung</p> 	<p>Du benötigst einen <b>Stuhl</b>.  <b>Startposition:</b> Setz Dich mit dem Po auf die vordere Hälfte des Stuhls, Füße in leichter Grätsche aufstellen, Unterschenkel senkrecht, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, Bauchnabel fest zur Wirbelsäule ziehen &amp; halten Arme seitlich am Körper.  <b>Endposition:</b> Stand          →Langsam wieder hinsetzen und gleich wieder hochkommen. <b>2x 8-10 Wdh.</b></p>
<p>3. Schultermuskulatur (Rotatorenmanschette)</p> 	<p>Du benötigst ein <b>Handtuch</b>. Dreh es entgegengesetzt ein und fass es von unten Schulterbreit.  <b>Startposition:</b> Ellenbogen fest, seitlich an den Rumpf, Handgelenk &amp; Ellenbogen in einer Linie, Handtuch auf Spannung  <b>Endposition:</b> Zieh beide Hände nach außen, Ellenbogen bleiben fest in der Taille und halte die Spannung so lange Du kannst. ☺          Achte darauf, dass Deine Schultern weg von den Ohren sind! <b>2-3x solange Du kannst</b></p>
<p>4. Tiefe, kleine Rückenmuskulatur trainieren</p> 	<p>Du benötigst ein <b>Handtuch &amp; ein Stuhl</b>.  <b>Startposition:</b> Setz Dich mit dem Po auf die vordere Hälfte des Stuhls, Füße in leichter Grätsche aufstellen, Unterschenkel senkrecht, Bauchnabel fest zur Wirbelsäule ziehen &amp; halten.          Drehe es entgegengesetzt ein, fasse es etwas weiter als Schulterbreite, halte es auf Spannung und bring die Arme gestreckt nach oben.  <b>Ausführung:</b> Kleine Drehbewegungen re &amp; li <b>2-3x 10 Wdh. (re/li = 1x)</b></p>

5. obere Rückenmuskulatur



Du benötigst ein **Handtuch**.

**Ausgangsposition:** Hüftbreiter Stand oder Sitz wie in Übung 4. Handtuch eingedreht, etwas breiter als Schulterbreite fassen, Arme auf Schulterhöhe nach vorne ausstrecken.

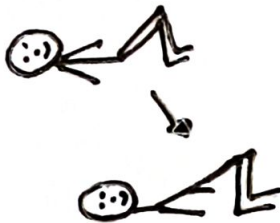
**Ausführung:** Handtuch auf Spannung halten, Oberarme/Ellenbogen über die Seite nach hinten führen.

**Endposition:** Oberarme/ Ellenbogen etwas unter Schulterhöhe hinter dem Rücken.

**Achte darauf, dass Deine Ellenbogen auf Seite bleiben!**

**2-3x 10 Wdh.**

6. hintere Muskelkette (Gesäß/unterer Rücken)



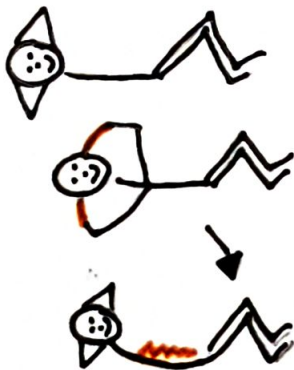
**Startposition:** Lege Dich auf den Rücken, Füße hüftbreit aufgestellt und relativ dicht ans Gesäß ran, Arme liegen seitlich am Körper auf dem Boden.

**Ausführung:** Bauchnabel einziehen, Hüfte nach oben strecken, Gesäßmuskulatur fest anspannen

**Endposition:** Gewicht lagert auf Hinterkopf und Schultergürtel, Schultern, Hüfte & Knie bilden eine Linie/Diagonale

→Langsam wieder Gesäß senken und gleich wieder hochkommen. **2-3x 10 Wdh.**

7. Bauch



Du benötigst ein **Handtuch**.

**Startposition:** Lege Dich auf den Rücken, Füße hüftbreit und Fersen aufgestellt, Füße zurückgezogen, Hände hinter den Kopf oder das Handtuch als längeren Hebel benutzen.

**Ausführung:** Bauchnabel einziehen, unteren Rücken fest auf dem Boden, Oberkörper vom Boden abheben, so dass die Schultern vom Boden wegbleiben.

**Endposition:** Rippenbogen und Beckenkamm so nah wie möglich zueinander bringen & die Spannung so lange halten wie Du kannst die. 😊

**Achte darauf, dass Dein Kopf entspannt im Handtuch o. in Deinen Händen liegt!**

**2-3x solange Du kannst**