

Tägliches Trainingsprogramm

1. **Erwärmung:** Gehen am Ort dabei: 10x Arme vor hoch, 10x Schultern kreisen, 10x Arme kreisen

2. **Heben in den Ballenstand:**



Ausführung:

- Stand hüftbreit, Bauch und Po straff, Arme an der Seite
- hoch auf Zehenspitzen heben und gleichzeitig die Arme in die Hochhalte führen

Wiederholung: 30 x

Trainierte Muskel: Fuß-, Waden und Po Muskulatur aktiviert Venenpumpe

3. **Unterschenkel Kreisen**



Ausführung:

- Stand auf einem Bein- Standbein leicht gebeugt, Bauch und Po straff
- Anderes Bein anheben und Unterschenkel kreisen. Du kannst dich auch an einem Stuhl festhalten

Wiederholung: 10 x je Bein

Trainierte Muskel: Knie-Mobilisation

4. **Knie nach außen drehen**



Ausführung:

- Beine hüftbreit, Körper anspannen, Rücken gerade
- Knie im Wechsel anheben, nach außen drehen und wieder absetzen
- Am Ende Beine schließen auf den Knien abstützen und die Knie kreisen

Wiederholung: je Seite 10 x nach außen, 10x nach innen, Kniekreisen: je 10 x nach außen nach innen

Trainierte Muskel: Hüftgelenks-Mobilisation

5. **Radfahren langsam:**



Ausführung:

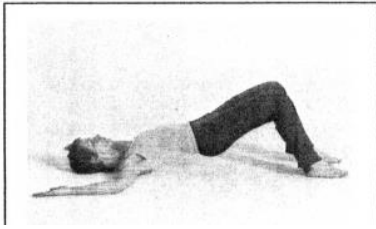
a) Rückenlage, Kopf und Schultern leicht angehoben, Arme im Nacken verschränkt oder leicht angehoben, Lendenwirbelsäule gegen den Boden gedrückt. **Oder** auf der Vorderkante eines Stuhls sitzend

b) Radfahren dabei im Wechsel ein Bein anwinkeln nach oben strecken, gestreckt nach unten bis kurz über den Boden absenken

Wiederholungen: 20 x (jedes Bein muss 20x oben sein) gerade, 20x nach links und 20 x nach rechts

Trainierte Muskeln: gerade Bauchmuskeln, Beckenboden

6. Becken heben in Rückenlage



Ausführung:

- Rückenlage Beine angewinkelt, ganzer Fuß aufgestellt, Arme an der Seite, vom Po beginnend Becken nach oben rollen und Hüfte strecken, so dass nur noch die Füße und die Schultern aufliegen.
- Am höchsten Punkt nochmals nachdrücken und anschließen Po locker lassen, aber Position kurz halten
- In die Rückenlage zurück rollen

Wiederholung: 20 x

Trainierte Muskel: Beckenboden

7. Frauenliegestütze



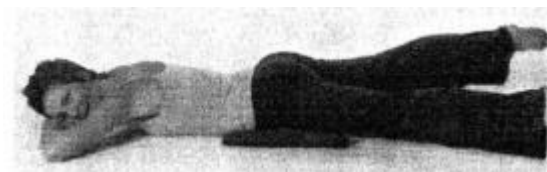
Ausführung:

- Entweder Beine gestreckt oder Knie hüftbreit, Unterschenkel angewinkelt, Hüfte gestreckt. Po und Bauch fest. Arme gestreckt unter den Schultern. **Oder** Schräg gegen den Küchenschrank stützen, dann muss man nicht auf die Knie
- Arme beugen, Oberkörper bleibt gerade und geht bis kurz vor dem Boden nach unten, und dann die Arme wieder strecken

Wiederholungen 3x 5 oder 20x - dann schultern lockern

Trainierte Muskel: Brust, Bizeps

8. Beine anheben



Ausführung:

- Bauchlage; Beine lang
- Beine im Wechsel vom Boden abheben und wieder ablegen
- Beine leicht vom Boden abheben und im schnellen Wechsel auf und ab bewegen

Wiederholung: je Beim 5 x langsam abheben 15 x fliegender Wechsel

Trainierte Muskel: Beckenboden, Rücken

9. Kniebeuger - Gelenkschmiere ins Kniegelenk bringen



Ausführung

Bauchlage, Baucheinziehen, Becken gegen den Boden drücken

a) Im Wechsel Knie beugen bis Ober und Unterschenkel 90° Winkel bilden

Wiederholungen: 30 s halten dann Wechsel, 2 x Wiederholen

Trainierte Muskel:

Verteilt die Gelenkschmiere gleichmäßig im Knie

10. Kniegelenke - Oberschenkeldehnung



Ausführung

Bauchlage, ein Bein anwinkeln, mit der Hand das Fußgelenk greifen Handtuch zur Hilfe nehmen, Baucheinziehen, Becken gegen den Boden drücken, Ferse zum Po ziehen.

Wiederholungen: 20 s oder langsam bis 20 zählen

Trainierte Muskel:

Dehnung vorderer Oberschenkel und Hüftmuskulatur

11. Bauchmuskeldehnung



Ausführung

Bauchlage, Hände schulterbreit in Schulterhöhe aufstützen, Arme durchdrücken und Dehnung halten

Wiederholungen: 20 s oder langsam bis 20 zählen

Trainierte Muskel:

Bauchmuskeldehnung