

Training für zu Hause

Hallo liebe Turnkinder, damit wir uns alle über die trainingsfreie Zeit fit halten, hier einige Übungen für das tägliche Training zu Hause. Eure Eltern können die Übungen natürlich auch gern mitmachen.

Konditionstraining solltet ihr täglich im Freien machen hier einige Vorschläge:

- Seilspringen, Radfahren, Joggen oder Inline skaten, Trampolin springen (mit Arme hoch und gespannten Körper)

Krafttraining jeden oder jeden 2. Tag: dauert ca. 20 - 25 Minuten je nachdem wie viele Pausen ihr zwischen den Übungen einlegt. Gedacht ist es so, dass ihr alle Übungen zügig hintereinander ausführt und zwischen den Übungen Pause ist.

1. Heben in den Ballenstand



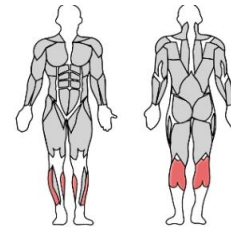
Ausführung:

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

Wiederholungen 60x

Trainierte Muskel:

Fuß-, Waden und Po Muskulatur aktiviert Venenpumpe



2. Fuß kreisen



Ausführung:

- Stand auf einem Bein, das andere Bein schräg nach vorn, Bauch und Po straff, Arme seitlich
- Fuß kreisen

Wiederholungen: je Fuß 10x nach außen, 10x nach innen

Trainierte Muskel:

Fußmuskulatur

3. Kniebeugen



Ausführung:

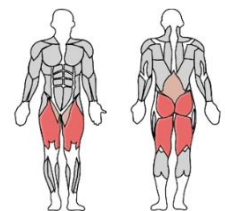
- Beine Hüftbreit, Körper anspannen, Rücken gerade, Knie langsam beugen bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind (dein Po schiebt sich dabei nach hinten, die Knie sollen nicht über die Zehenspitzen hinausragen!)

- Am tiefsten Punkt Arme gestreckt am Körper zurückziehen und kurz verharren

Wiederholungen 15

Trainierte Muskel:

Vordere- und hintere Oberschenkel, Po Muskulatur



Muskeln: Quadrizeps, Beinbizeps, Gesäßmuskel

1. Kniebeugen im Ausfallschritt

Ausführung:



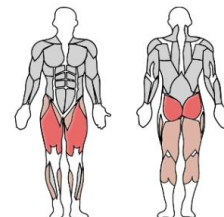
- Weiter Ausfallschritt, hintere Fußspitze aufgestellt, Oberkörper aufrecht oder mit beiden Händen auf dem vorderen Knie aufstützen und Oberkörper leicht schräg nach vorn (ist etwas leichter)
- hinteres Knie bis kurz über den Boden beugen und wieder Strecken, vorderes Knie darf beim Beugen nicht über die Fußspitze hinausragen

Wiederholungen 10 x je Bein dann 60 s halten und dehnen

Bei 10 hinteres Knie aufsetzen, soweit wie möglich zurück schieben und 60 s halten. Ihr könnt auch 30 s halten und dann ins Spagat rutschen und wieder 30 s halten.

Trainierte Muskel:

Waden- und Oberschenkelmuskulatur, Hüftmuskulatur, dehnt Adduktoren



2. Froschhaltung – Hüftdehnung

Ausführung:



Knie weit auseinander schieben, Ellenbogen aufsetzen und 60 s halten. Während der Übung Gesäß leicht vor und zurück bewegen

Wiederholungen 60 s halten

Trainierte Muskel:

Dehnt Hüftmuskulatur und Adduktoren der Oberschenkel Innenseite

3. Liegestütze oder Frauenliegestütze

Ausführung:

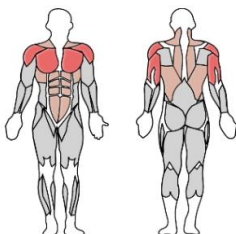


- Entweder Beine gestreckt oder Knie hüftbreit, Unterschenkel angewinkelt, Hüfte gestreckt. Po und Bauch fest. Arme gestreckt unter den Schultern.
- Arme beugen, Oberkörper bleibt gerade und geht bis kurz vor dem Boden nach unten, und dann die Arme wieder strecken

Wiederholungen 20x normale Liegestütze 30 x Frauen- dann schultern lockern

Trainierte Muskel:

Brust, Bizeps und Schulter; gerade Bauchmuskel, Sägezahnmuskel



4. Bankstellung Bein angewinkelt anheben



Ausführung:

- Bankstellung, Unterarme aufsetzen, ein Bein anheben, Unterschenkel rechtwinklig
- Knie des abgehobenen Beines in kurzen langsamen Bewegungen zur Decke schieben

Wiederholungen 60 x je Bein

Trainierte Muskel: Po, hintere Oberschenkel, unterer Rücken



5. Plank oder halber Liegestütz

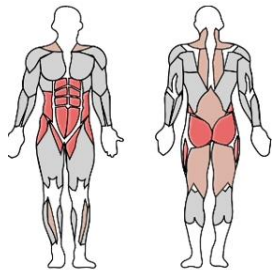


Ausführung:

- Körper in Unterarmstütz, Ellenbogen befinden direkt unter den Schultern.
- Bauch anspannen und Beine gestreckt nach hinten, Füße zusammen und auf Fußspitzen
- Kopf **und Hüfte oben, kein Hohlkreuz** und in einer Linie zum restlichen Körper, Blick ist zum Boden gerichtet

Wiederholungen 60s halten oder 2 x 30 s halten

Trainierte Muskel: Alle Bauch und Rückenmuskelgruppen



6. Radfahren langsam



Ausführung:

- Rückenlage, Kopf und Arme leicht angehoben oder im Nacken verschränkt, Lendenwirbelsäule gegen den Boden gedrückt.
- Radfahren dabei die Beine im Wechsel in die Senkrechte strecken und langsam bis kurz über den Boden absenken

Wiederholungen 60 x (jedes Bein muss 60x oben sein)

Trainierte Muskeln: gerade Bauchmuskeln

7. Schiffchen und Klappmesser



Ausführung:

- Rückenlage Schiffchenhaltung; Bauch und Po fest, Lendenwirbelsäule am Boden, Brustwirbelsäule eingerollt, Schultern und Arme abgehoben, Beine über dem Boden gestreckt.
- Mit dem Körper in der Schiffchenhaltung schaukeln
- Aus der Schiffchenhaltung 5 x Klappmesser



Wiederholungen: 10x schaukeln 5x Klappmesser

Trainierte Muskel: Bauch und Rückenmuskeln

Alternativ:

Bauch anspannen und Schultern abheben, Hände können auch zu den Knien gezogen werden

8. Kniegelenke - Oberschenkeldehnung



Ausführung

- Bauchlage, beide Unterschenkel rechtwinklig anwinkeln und wieder auf den Boden zurücklegen
- Unterschenkel wechselseitig z rechtwinklig anwinkeln
- Bauchlage, ein Bein anwinkeln, mit der Hand das Fußgelenk greifen, Baucheinziehen, Becken gegen den Boden drücken, Ferse zum Po ziehen. Knie anheben bis ein Dehn-Reiz zu spüren ist. Knie darf nicht seitlich ausweichen.

Wiederholungen: b) 20x c) 20 s oder langsam bis 20 zählen

Trainierte Muskel: a-b) aktiviert bring Gelenkschmiere ins Knie, c) Dehnung vorderer Oberschenkel und Hüftmuskulatur

9. Bauchmuskeldehnung in Bauchlage



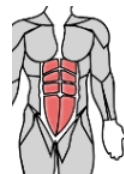
Ausführung

- Bauchlage, Hände neben dem Kopf auf dem Boden, Beine gestreckt. Fußrücken liegt auf
- Hände aufstützen, Arme strecken und Oberkörper anheben, Unterschenkel anwinkeln und versuchen an den Kopf zu kommen.

Wiederholungen: 20 s halten

Trainierte Muskel:

Bauchmuskulatur dehnen



Weitere Übungen findet ihr unter:

https://fitnessuebungen-zuhause.de/trainingsplan/ganzkoerpertraining_ohne_geraete.html