

## Trainingsprogramm 3

### Aufwärmen:

5-10 Minuten selbständig aufwärmen; zb. Hampelmann, Seilspringen, Knie hoch, anfersen, laufen, radfahren...

### Hauptteil:

#### 1. Übung: Schulterdrücken

Du nimmst dir zwei 1 – 1,5 l Flaschen oder 1kg Kurzhanteln, stellst dich leicht gegrätscht hin. Schultern etwas nach hinten unten ziehen. Bauchmuskeln anspannen. Flaschen in die Hände nehmen, die Arme in U-Haltung bringen. Ellenbogen auf Schulterhöhe seitwärts ausrichten, Unterarme aufstellen. Die Arme nach oben strecken und die Flaschen über dem Kopf zueinander führen. Und wieder zur Ausgangsposition zurück.



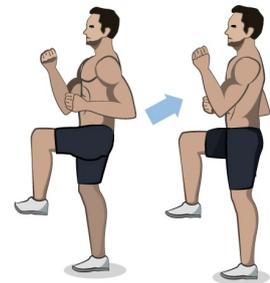
**10 – 15 Wiederholungen, 2 Durchgänge, 30 – 60 Sek. Pause**

#### 2. Übung: Knieheben im Stand

Stelle dich aufrecht hin, ganz so als würdest du gleich losspezieren wollen.

Bei dieser Übung musst du im Stand laufen. Wichtig dabei ist, dass die Knie bis auf etwa die Höhe der Hüfte gehoben werden. Lauf so schnell es geht im Stand und bewege dabei die Arme gegengleich im selben Tempo mit. Achte dabei darauf, dass die Füße möglichst immer auf den Fußballen landen und du nicht auf Zehenspitzen läufst.

Alternativ: Du führst diese Übung langsam, ohne zu laufen aus.



**Übung pro Seite 10-12 mal ausführen, 2 Durchgänge, 30 – 60 Sek. Pause**

#### 3. Übung: Crunch



Lege dich in Rückenlage auf den Boden oder auf die Trainingsmatte und winkle deine Beine an, so dass deine Fußsohlen flach auf dem Boden stehen. Deine Hände berühren mit den Fingerspitzen rechts und links den Kopf und deine Ellenbogen zeigen zur rechten und linken

Seite. Dein Kopf ist in seiner natürlichen Position, mit Blick nach schräg oben. Das Kinn liegt nicht auf der Brust und der Kopf sollte nicht im Nacken liegen. Jetzt hebst du die Brust vom Boden ab und bewegst sie in Richtung der Kniegelenke. Dabei wird der Oberkörper leicht gekrümmt. Während dieser Bewegung atmest du aus. Im Anschluss atmest du ein und senkst den Oberkörper wieder nach hinten ab. Um die Muskelspannung aufrecht zu erhalten, senkst du den Oberkörper nicht völlig ab, sondern hältst Kopf, Arme und Schultern in der Luft. Die Schulterblätter dürfen den Boden erst wieder berühren, wenn die Übung abgeschlossen ist!

Alternative: Dein unteres Knie ist angewinkelt und berührt den Boden wobei Deine Hüfte ganz leicht gebeugt ist. Dein Körper bildet von den Knien aus eine gerade Linie.

**Dauer: bis zur totalen Erschöpfung**

#### **4. Übung: Dips**

Für die Dips benötigst du einen Stuhl.

Stell dich mit dem Rücken zum Stuhl aufrecht hin, die Beine sind geschlossen. Lege die Hände auf die Stuhlkante, die Finger zeigen dabei nach vorne, also zu dir. Geh in die Tiefe bis die Arme in einem Winkel von in etwa 90 Grad gebeugt sind.



**10 Wiederholungen, 2 Durchgänge, 30 – 60 Sek. Pause**

#### **Cool down:**

**5-10 min. dehnen (siehe beigefügtes Blatt)**