

**MTV Fitness Heimtrainingsplan**

Beintraining für Anfänger: Kräftigung und Stretching

Es betreut Dich Trainerin Melda  
30.03.2020 1 Tag**GESUNDHEIT  
FITNESS  
SPASS**Angeleitet durch  
ausgebildete Trainer/-innen  
erreichst du deine Ziele  
Tel. 089 / 53 88 603 25  
E-Mail: fitness@mtv-muenchen.de**Tag 1****Level:** Anfänger und Fortgeschrittene; **Zeit:** ca. 3 min Mobi (Aufwärmen) + 10 min (Supersatz) + 3 min Mobi (Abwärmen)**Material:** Wand, Handtuch/Seil, Stuhl/Tisch, Unterlage/Matte/BodenDer folgende Zirkel kann 2-4 x durchgeführt werden. **Belastungszeit je Übung/Seite 30Sek.(Anfänger)-60Sek.(Fortgeschrittene)Sek.;** **Pause zwischen den Übungen 10-15 Sek.**

Steigerung der Belastungszeit und Minimierung der Pausenzeit intensiviert die Gesamtbelastung enorm.

**Kniebeugen vor der Bank, Startwinkel? Grad, Fußstellung weit, Hände im Nacken**

code3

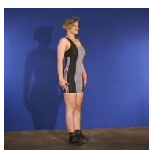
Stehend mit dem Rücken zur Bank, Berührungskontakt mit den Kniekehlen oder Waden; die Bank muß in der Höhe so angepaßt werden, daß die Kniegelenke maximal 80 Grad abgewinkelt werden können; die Hände im Nacken halten; Oberkörper aufrecht, nicht nach vorne fallen; Übung über den kompletten Bewegungsbereich kontrolliert und gleichmäßig ausführen; die Bank nur mit der hinteren Oberschenkelseite berühren, nicht absetzen; Füße ca. 15 - 25 Grad nach außen gedreht, schulterbreit stellen, um verstärkt die inneren (medialen) Anteile der Oberschenkelmuskulatur zu trainieren; Bein nur soweit beugen, wie dies ohne ein Ausweichen des Kniegelenkes nach außen (O Beinstellung) oder nach innen

(X Beinstellung) möglich ist, dadurch wird eine symmetrische Belastung des Kniegelenkes sichergestellt

**2 - 4 / 30 bis 60 Sek****Kniebeugen auf und ab oder: Variationsmöglichkeit:****Statisch: Kniebeugen an der Wand halten****Beckenheben in Rücklage beidbeinig**

code3

Sportler befindet sich in Rücklage; Beine sind angewinkelt und aufgestellt; Arme liegen seitlich neben dem Sportler am Boden; gleichmäßig aus der Ausgangsposition den Po und das Becken anheben, bis die Hüfte vollständig gestreckt ist; nach Erreichen der Endposition gleichmäßig wieder zum Boden zurückkommen; den Boden nur kurz berühren ohne Spannung zu verlieren und gleich die neue Wiederholung beginnen

**2 - 4 / 30 bis 60 Sek.****Dynamisch auf und ab mit oben 2 Sek. halten****oder Variationsmöglichkeit: Statisch: Becken oben halten****Wadenheben und Fußanziehen stehend, beidbeinig, ohne Belastung**

code3

Stehend, die Füße mit ca. 5 - 10 cm Abstand parallel stellen; abwechselnd die Füße in den Zehenstand strecken und nach einem kontrollierten Absenken die Zehen so weit es geht, zum Schienbein in den Fersenstand ziehen; nicht mit der Körpermitte ausgleichen; Knie und Hüften bleiben gestreckt; Hände ruhig an die Hüften halten

**2 - 4 / 30 bis 60 Sek****Dehnung des Zwillingswadenmuskels an einer Wand****Sanftes statisches Dehnen:** halte die Endposition für jeweils 40 bis 60 Sek. oder 10 ruhige Atemzüge; und führe das gleiche zur anderen Seite aus.

Schrittstellung vor einer Wand; rechten Fuß vorne; mit beiden Händen an der Wand abstützen; beide Füße parallel, so daß die Zehenspitzen in Richtung Wand zeigen; das linke Bein nach hinten strecken und die Ferse fest auf den Boden drücken; das Gewicht nach vorne auf das gebeugte Bein schieben, ohne die hintere Ferse vom Boden zu lösen.

**1 - 2 / 30- 60 Sek. halten je Seite**

**MTV Fitness Heimtrainingsplan**

Eintraining für Anfänger: Kräftigung und Stretching

Es betreut Dich Trainerin Melda  
30.03.2020 1 Tag**GESUNDHEIT  
FITNESS  
SPASS**Angeleitet durch  
ausgebildete Trainer/-innen  
erreichst du deine Ziele  
Tel. 089 / 53 88 603 25  
E-Mail: fitness@mtv-muenchen.de**Heranziehen der Ferse in Richtung Gesäß im Stehen***Statische Dehnung für die Oberschenkel Vorderseite: halte die Endposition für jeweils 40 bis 60 Sek. oder 10 ruhige Atemzüge; und führe das gleiche zur anderen Seite aus.*

Einbeinstand links, seitlich zu einer Wand; mit der linken Hand an der Wand abstützen; den Oberkörper aufrecht halten; das rechte Bein nach hinten abwinkeln; mit der rechten Hand, die rechte Ferse am Fußrücken in Richtung Gesäß ziehen; dann den rechten Oberschenkel, bei gleichbleibender Kniewinkelstellung, in einer geraden Linie nach hinten ziehen, ohne ihn zu verdrehen.

**1 - 2 / 40 bis 60 Sek. lang je Bein halten****Dehnung der Beinbeuger, bei gestrecktem Bein, an einer hohen Bank***Dehnung für die Beinrückseite statisch: halte die Endposition für jeweils 40 bis 60 Sek. oder 10 ruhige Atemzüge; und führe das gleiche zur anderen Seite aus.*

Position: Ein Bein mit der Ferse auf einer Erhöhung ablegen, das Standbein kann in unterschiedlichen Winkeln zum gedehnten Bein am Boden stehen.

Bewegung: mit geradem Rücken und gestreckter Brust leicht federnd Richtung Knie des gedehnten Beines federn. Die federnde Bewegung kann in unterschiedlichen Richtungen ausgeführt werden.

**1 - 2 / 40 bis 60 halten je Bein;****Dehnung der Beinstrecker in Seitenlage, heranziehen des unteren Beines***Sanftes statisches Dehnen: halte die Endposition für jeweils 40 bis 60 Sek. oder 10 ruhige Atemzüge; und führe das gleiche zur anderen Seite aus.*

Seitenlage rechts; mit der rechten Hand den rechten Oberschenkel in einem 90° Winkel im Hüftgelenk fixieren; das linke Bein nach hinten abwinkeln und mit der linken Hand die Ferse in Richtung Gesäß ziehen; den Bauch etwas anspannen, daß das Becken nicht nach vorne kippt.

**1 - 2 / 40 bis 60 Sek halten****Dehnung der Beinbeuger, einbeinig, in Rückenlage, mit gestrecktem Bein; anderes Bein angewinkelt aufgestellt, mit Superband oder Seil***Sanftes statisches Dehnen: halte die Endposition für jeweils 40 bis 60 Sek. oder 10 ruhige Atemzüge; und führe das gleiche zur anderen Seite aus.*

Rückenlage; das rechte Bein wird etwa 90° angewinkelt auf den Boden gestellt; das linke Bein mit beiden Händen hinten am Oberschenkel fassen und in Richtung Oberkörper ziehen; das Knie soweit wie möglich strecken; die Zehenspitzen nach unten ziehen; den Kopf entspannt liegenlassen; bei schlechter Beweglichkeit Handtuch oder Seil als Hilfsmittel benutzen

**1 - 2 / 40-60 Sek halten**