

**Tag 1****Sumo Hocke**

Breiter Stand (ca. doppelte Hüftbreite). Die Hände greifen von vorne unter den Vorderfuß und bleiben da. Jetzt werden die Beine bis in die tiefe Hocke gebeugt. Die Arme sind gestreckt, innerhalb der Oberschenkel und drücken diese nach außen. Der Oberkörper und der untere Rücken sollten möglichst aufrecht und gerade sein. Dann werden die Beine so weit es geht gestreckt, die Hände bleiben unter den Füßen. Fortgeschrittene achten wieder auf einen geraden Rücken. Dann Übung erneut beginnen. Die Endpositionen werden ca. 2-3 Sekunden gehalten

1 / 10

**Dehnung der Hüfte im weiten Ausfallschritt mit Rotation der BWS & Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur im Wechsel**

Weiter Ausfallschritt, linker Fuß vorne, das möglichst gestreckte rechte Bein nach hinten. Die rechte Hand stützt auf Höhe des linken Fußes am Boden ab. In der tiefsten Position wird der linke Arm nach oben zur Decke gestreckt und der Oberkörper dadurch nach links rotiert. Bewegliche können etwas weiter Rotieren. Die Hüfte sollte immer gerade bleiben (v.a. die rechte Seite nach vorne drücken). Jetzt beide Beine strecken. Die Hüfte bleibt gerade. Bewegliche lassen die Hände am Boden. Ansonsten den Oberkörper bei gestreckten Beinen leicht nach vorne neigen. Jetzt wieder in den Ausfallschritt. Die Endpositionen sollten für 2-3 Sekunden gehalten werden. Nach Erreichen der Wiederholungszahl Seitenwechsel.

1 / 5 je Seite

**Handlauf**

Beine gestreckt, die Hände berühren den Boden vor den Füßen; bei gestreckten Beinen wandern die Hände nach vorne bis eine Position erreicht ist in der der Körper gerade noch gehalten werden kann, dann wandern die Füße bei gestreckten Knien zu den Händen bis wieder die Ausgangsposition erreicht ist

1 / 5

**Bauchpresse am Boden liegend mit Fußablage, Hände vor der Brust kreuzen**

code3

Position: Rückenlage; Hüft- und Kniegelenk 90 Grad abwinkeln; Fersen auf eine Unterlage pressen;
Bewegung: Oberkörper bei gerader Kopfhaltung gleichmäßig aufrichten; linke Hand auf rechte Schulter, rechte Hand auf linke Schulter; Kinn kann auf einem Unterarm abgelegt werden um die Nackenmuskulatur zu entlasten

Wichtig:

Technik des Bauchanspannens (Aktivierung m. transversus abdominis):

- Becken wird leicht gekippt und dadurch LWS Richtung Unterlage gedrückt
- Bauchnabel wird zur Wirbelsäule gezogen
- Bauch ist unter Spannung und lang, nicht dünn
- Brust raus
- tiefe Spannung während der gesamten Übung halten

3 / 15

**Diagonal Arm und Beinstrecken aus der Bankstellung**

code3

Position: Bankstellung; auf stabilen Rumpf achten (kein Hohlkreuz); Standellbogen leicht angewinkelt
Bewegung: Diagonal einen Arm und ein Bein strecken bis Hand und Fuß auf Höhe des Rumpfes sind; Bewegung zurück bis in die Ausgangsposition (nicht weiter zusammen!) ohne Knie und Hand wieder abzusetzen, dann Bewegung erneut beginnen

Wichtig:

Fortgeschrittene können in der Mitte Knie und Ellbogen zusammenführen, Anfänger nicht!

intensiver: außen für 3-4 Sek, halten

3 / 10 je Seite

MTV Fitness Heimtrainingsplan

Heimtrainingsplan Indoor

Es betreut Dich Trainer Clemens M.
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**Beinheben aus der Seitlage, parallel**

code3

1 Satz jeder Übung - dann ohne Pause ein erneuter Durchgang

Position: Rückenlage; Beine sind abgehoben, Knie 90 Grad abgewinkelt, Arme seitwärts gestreckt; Handflächen auf den Boden legen

Bewegung: abwechselnd Beine nach links und rechts bewegen, Bewegung nur so weit ausführen, daß die Hände und Schultern am Boden bleiben, dann mit der Gegenbewegung beginnen; Knie und Füße bleiben während der ganzen Übung fest zusammen

3 / 15

**Fliegende Bewegung auf dem Pezziball einarmig abwechselnd**

code3

Die schwierige Übung erfordert eine gute Beherrschung des Pezziballes als Übungsgerät; Rückenlage auf dem Pezziball, mit stark angewinkelten Beinen und auf dem Boden abgestellten Füßen; bei der Übungsausführung auf dem Pezziball wird der Brustmuskel gleichmäßig trainiert; Arme gestreckt nach oben halten; einen Arm mit gestrecktem, aber nicht überstreckten, Ellenbogen (idealer Winkel im Ellenbogengelenk ca. 5 Grad), gleichmäßig nach unten führen, bis sich die Hand auf einer Linie mit dem Körper befindet; anschließend Hand nach oben führen, bis sie sich über dem Brust- Halsübergang fast berühren; dann die andere Hand nach unten...; ein Absenken der Hände über die Körperlinie hinaus schädigt den Sehnen-Kapsel-Bandapparat der Schultern, genauso wie ein Abfälschen der Bewegung durch ein stärkeres Abwinkeln des Ellenbogengelenks

3 / 10 je Seite am Boden
liegend
mit zwei Wasserflaschen**Seitheben vorgebeugt mit 2 Kurzhanteln frei stehend, beidarmig**

code3

Die schwierige Übung setzt gute Beweglichkeit und Koordination voraus; stehend vorgebeugt mit geradem Rücken; Beine im Kniegelenk abgewinkelt; Hanteln mit nach vorne gedrehten Daumen fassen, und die nach unten gestreckten Arme (Ellenbogenwinkel max. 5 Grad) seitlich nach oben heben; nach Erreichen einer Position, in der sich die Arme waagrecht zum Boden befinden, kontrolliert in die Ausgangsstellung zurückkehren, und ohne Schwung zu holen, neue Bewegung beginnen; kurz vor Erreichen der waagrechten Position die Schulterblätter zusammenziehen; darauf achten, daß die Arme bei der Übung nicht nach hinten (zum Gesäß) ausweichen

3 / 15 mit zwei
Wasserflaschen**Schulterdrücken aus der tiefen Kniebeuge**

code3

1 Satz jeder Übung - dann ohne Pause ein erneuter Durchgang

Kurzhanteln mit nach hinten gedrehten Daumen in der Ausgangsposition auf Schulterhöhe halten; aus der tiefen Hocke - Fußsohle jedoch komplett am Boden- langsam aufrichten, dabei Hanteln kontrolliert nach oben führen, bis die Ellenbogen ganz gestreckt sind, beim Nach- oben- führen müssen die Arme etwas nach hinten gezogen werden, um eine Pendelbewegung oder ein Ausweichen in eine Hohlkreuzlage zu verhindern; anschließend gleichmäßig in die Ausgangsposition zurückführen und, ohne Schwung zu holen, neue Bewegung beginnen; bei Anfängern und Sportlern mit Schulterproblemen können die Ellenbogen leicht nach vorne zeigen;

3 / 10 + Rotation

**Kniebeugen Fußstellung mittel - Arme gestreckt nach vorne**

code3

Position: Schulterbreiter Stand, Füße parallel bzw. leicht nach außen gedreht, Arme gestreckt vor dem Körper oder seitlich neben dem Körper.

Bewegung: Mit guter Rumpfspannung das Gesäß nach hinten unten schieben, die Knie außen in der Fußrichtung halten. Die Fersen müssen während der gesamten Bewegung Bodenkontakt halten. Die Bewegung so tief wie möglich, allerdings nur so weit, dass der Rücken noch gerade gehalten werden kann.

3 / 10

MTV Fitness Heimtrainingsplan

Heimtrainingsplan Indoor

Es betreut Dich Trainer Clemens M.

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

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

3 / 10

Seitlicher Ausfallschritt mit 90° Fußstellung

code3

1 Satz jeder Übung - dann ohne Pause ein erneuter Durchgang

Position: breite Grätschstellung, ein Fuß (hier li) zeigt nach vorne, der andere Fuß (hier re) ist 90° außenrotiert am Boden aufgestellt

Bewegung: beugen des Knies (zur außenrotierten Seite, hier re) so lange der Fuß inklusive Ferse komplett am Boden stehen bleibt, danach das Knie wieder strecken (nicht bis in die volle Streckung), die Arme vor oder neben den Körper halten

3 / 10 je Seite