MTV Fitness Heimtrainingsplan
Rumpf Power für Fortgeschrittene

Es betreut Dich Trainer Joschi
18.03.2020 1 Tag

Trainingsabschnitt A 1
Einfachperiodisiert

GESUNDHEIT
FITNESS
SPASS

Train Performance

Angeleitet durch
ausgebildete Trainer/-innen
erreichst du deine Ziele

Tel. 089 / 53 88 603 25
E-Mail: fitness@mtv-muenchen.de

Tag 1

Level: Fortgeschrittene, Zeit: ca. 3 min Mobi (Aufwärmen) + 10 min (Supersatz) + 4 min Mobi (Abwärmen)
Material: Unterlage, Polster/Kissen

Beinheben zur Seite mit angewinkelten Beinen, zurück mit gestreckten Beinen

Rückenlage; Oberschenkel senkrecht nach oben gestreckt das Kniegelenk 90 Grad abgewinkelt, Arme seitwärts gestreckt; Handflächen auf den Boden legen; die geschlossenen Beine auf eine Seite bewegen, Bewegung nur so weit ausführen, daß die Hände und Schultern am Boden bleiben, dann die Beine strecken und mit der Bewegung zuück zur Mitte beginnen; dort die Kniegelenke wieder anwinkeln und die Bewegung zur anderen Seite wiederholen; Knie und Füße bleiben während der ganzen Übung fest zusammen; Fortgeschrittene können den Kopf in Gegenrichtung der Beine bewegen

1 / 6-8

Flankendehnung im Kniestand

Seitneige zu beiden Seiten!

Kniestand; das rechte Bein zur Seite strecken; die linke Hand stützt am Boden seitlich neben dem linken Knie; den rechten Arm schräg zur Decke ziehen und den Oberkörper dabei leicht zur Seite neigen. Weiter bewußt tief atmen.

1 / 6-8

Ökonomisches Ernten

dynamisch!

Position: Hüftbreit stehend, Knie leicht gebeugt (Fortgeschrittene immer gestreckter), Oberkörper soweit vorgebeugt wie es geht, Arme hängen Richtung Boden, Scheitel zeigt zum Boden
Bewegung: sanft dynmamisch federnd aus dem unteren Rücken hoch und tief wippen, zuerst gerade, dann in einem Halbkreis um die Füße (mit den Händen)
wichtig: Bewegung wird nicht mit Kraft ausgeführt sondern sanft federnd aus dem Fasziengewebe

1 / 40-60 Sek.

Der folgende Zirkel kann 2-4 x durchgeführt werden. Belastungszeit je Übung/Seite 30-45 Sek.; Pause zwischen den Übungen 10-15 Sek. Steigerung der Belastungszeit und Minimierung der Pausenzeit intensiviert die Gesamtbelastung enorm.

Ellbogenstütz aus der Bauchlage, Ganzkörperspannung auf den Unterarmen und Zehenspitzen, einbeinig

code3

Position: Bauchlage; Unterarme und Zehenspitzen von einem Fuß befinden sich auf dem Boden; Handflächen zeigen zur Decke
Bewegung: Rumpf- und Gesäßspannung aufbauen, tiefe Bauchtechnik; hochdrücken; Körper ist gerade, kein Hohlkreuz, Gesäß auf Schulterhöhe; diese Position statisch halten
Wichtig:
BWS gerade, Schulterblätter nach unten innen fixiert

MTV Fitness Heimtrainingsplan

Rumpf Power für Fortgeschrittene

Es betreut Dich Trainer Joschi
18.03.2020 1 Tag

Trainingsabschnitt A 1
Einfachperiodisiert

GESUNDHEIT
FITNESS
SPASS

Train Performance

Angeleitet durch ausgebildete Trainer/-innen erreichst du deine Ziele

Tel. 089 / 53 88 603 25
E-Mail: fitness@mtv-muenchen.de

Seitliche Rumpfmuskeln am Boden liegend, Arm abgespreizt und Beinabspreizen

code3

Seitenlage; gestreckte Haltung; aufgestützter Unterarm; oberen Arm gestreckt abspreizen und dort halten; kontrolliert den Körper vom Boden abheben bis volle Streckung erreicht ist, dann obenliegendes Bein gestreckt abspreizen und danach wieder an den Körper legen; anschließend langsam absenken, nach Bodenberührung erneut abheben usw.

oberes Bein ganz langsam heben und senken

Am Boden liegend, in Bauchlage Oberkörper abheben, dabei Hände im Nacken

Bauchlage Beine leicht gespreizt, Innenknöchel am Boden ablegen; Gesicht parallel zum Boden halten, oder Stirn auf den Boden ablegen; Verschränkte Hände im Nacken halten, Oberarme in einer Linie mit den Schultern; Oberkörper gestreckt etwa 10 cm vom Boden abheben, ohne in eine Hohlkreuzposition zu kommen; anschließend gleichmäßig in die Ausgangsposition absenken, und nach leichter Bodenberührung, ohne den Oberkörper abzulegen, neue Bewegung beginnen; nach Satzende sofort mit der anderen Diagonalen weitermachen; Bauch- und Gesäßmuskulatur während der ganzen Übung anspannen; bei Sportlern mit Lendenwirbelsäulenproblemen kann ein Lordosekissen unter den Rumpf geschoben werden

Oberkörper ganz langsam auf und ab, oben für 3-4 Sek. halten

Viereckiger Lendenmuskel Ausgleichsübung - mit Händen am Boden

code3

1 Satz jeder Übung - dann Pause 10-15 Sek.; anschließend erneuter Durchgang

Position: Bauchlage, Hände auf Stirnhöhe nah am Kopf ablegen, Beine gestreckt
Bewegung: rechtes Bein diagonal über das linke Bein zur Seite führen das Linke dabei etwas nach rechts aufgrätschen; die Hände nur mit leichtem Druck auf dem Boden ablegen; dann ganz langsam wieder zum Boden absenken; Bewegung muss aus dem unteren Rücken kommen; danach ohne Pause das Gleiche zur anderen Seite.
Wichtig: Übung ohne Schwung ausführen!

Wenn es zu leicht wird:
Hände vom Boden lösen
Ultra langsam

Rückneigen des Oberkörpers zur Wand

Schulterbreiter Stand; etwa 1/2m von der Wand entfernt mit dem Rücken zur Wand; den Oberkörper mit nach oben gestreckten Armen nach hinten neigen, bis die Hände die Wand berühren; den Kopf zwischen den Oberarmen halten.

1 / 15-20 Sek.

Seitneigung des Oberkörpers

Sanftes dynamisches Dehnen: halte die Endposition für jeweils 2-3 Sekunden, löse sie Spannung kurz, so oft wiederholen bis die angegebene Wdh-Zahl erreicht ist

Hüftbreiter Stand; die Knie leicht gebeugt; den linken Arm hinter dem Kopf abwinkeln, die Handfläche zum Körper gedreht; mit der rechten Hand den linken Ellenbogen leicht in die rechte Seite ziehen; den Oberkörper mit zur Seite neigen, ohne ihn nach vorne zu drehen; der Kopf bleibt zwischen den Oberarmen.

1 / 8 je

MTV Fitness Heimtrainingsplan

Rumpf Power für Fortgeschrittene

Es betreut Dich Trainer Joschi — Trainingsabschnitt A — 1

18.03.2020 — 1 Tag — Einfachperiodisiert

Train Performance

GESUNDHEIT
FITNESS
SPASS

MTV 1879 München

Angeleitet durch ausgebildete Trainer/-innen erreichst du deine Ziele

Tel. 089 / 53 88 603 25
E-Mail: fitness@mtv-muenchen.de

Seitliches Ablegen eines Beines in Rückenlage

Sanftes dynamisches Dehnen: halte die Endposition für jeweils 2-3 Sekunden, löse sie Spannung kurz, so oft wiederholen bis die angegebene Wdh-Zahl erreicht ist

Rückenlage; linkes Bein gestreckt am Boden liegenlassen; rechtes Bein, so gestreckt wie möglich, in Richtung Oberkörper ziehen, es dann über das linke Bein kreuzen und es links auf dem Boden ablegen; beide Arme gestreckt, mit den Handflächen nach unten, auf Schulterhöhe auf den Boden legen;dDen Kopf zur rechten Schulter rollen.

1 / 8 je

Dehnung der Hüftbeuger mit Armen über dem Kopf und Eindrehen zur Gegenseite

Sanftes dynamisches Dehnen: halte die Endposition für jeweils 2-3 Sekunden, löse sie Spannung kurz, so oft wiederholen bis die angegebene Wdh-Zahl erreicht ist

Position: Ausfallschritt mit einem Knie auf einem Polster
Bewegung: Arme werden gestreckt über den Kopf genommen; Bauchmuskulatur wird angespannt um eine Lendenlordose (Hohlkreuz) zu vermeiden; Gesäßmuskel des hinteren Beins wird angespannt und dadurch das Becken nach vorne gebracht; Körper und Arme werden jetzt noch mehr gestreckt und der Oberkörper zur vorderen Beinseite gedreht. Diese Position kurz halten und dann wieder zurück in die Ausgangsposition; Variante: es kann zusätzlich auch leicht zur hinteren Beinseite gedreht werden
Wichtig: Becken nicht zu agressiv nach vorne schieben, Bauchspannung muss Lendenlordose verhindern

1 / 8-10