

Trainingsübungen für den Heim-Arbeitsplatz

Aufwärmen: lockerer Durchgang von zwei Übungen Ihrer Wahl

Trainingsumfang: 3-5 Durchgänge jeweils 8-15 Wiederholungen pro Übung.

Übung 1: Seitlicher Ausfallschritt



Startposition mit leicht gebeugten Beinen aufrecht stehen. Großen seitlichen Ausfallschritt machen und mit den Händen Richtung Schuh fassen.

Übung 2: Liegestütz/Unterarmstütz mit Aufdrehen



Aus der Liegestützposition starten. Einen Arm vom Boden lösen und sich seitlich aufdrehen. Dabei die Hüfte in einer gestreckten Position halten. Variante: Ausführung im Unterarmstütz

Übung 3: Donkey Kicks



Im Vierfüßlerstand starten, ein Knie vom Boden abheben. Das angewinkelte Bein bis zur waagrechten Position nach hinten oben führen. Zur Ausgangsposition zurückkehren und auf der anderen Seite wiederholen.

Übung 4: Shoulder Taps



Start aus der Liegestützposition, einen Arm vom Boden lösen und die Hand auf die Schulter der anderen Seite kurz ablegen. Dabei die Hüfte möglichst gerade halten. Zur Ausgangsposition zurückkehren und auf der anderen Seite wiederholen.

Übung 5: „Super Man“



Start in Bauchlage mit gestreckten Armen und Beinen. Arme und Beine wenige Zentimeter vom Boden abheben und diese Position kurz halten. Zur Ausgangsposition zurückkehren und wiederholen.

Übung 6: Bergsteiger



Start in der Liegestützposition. Abwechselnd ein Bein beugen und nach vorne bringen.