

FUNCTIONAL TRAINING

Ziel für diese Trainingseinheit:

Verbesserung der Kraft

Vorbereitung:

Suche dir eine weiche Unterlage, z.B. eine Isomatte, Yogamatte, eine Decke oder ein dickeres Handtuch.

Du benötigst außerdem bequeme Sportkleidung.

Ablauf:

Wiederhole jede Übung 3-mal mit 10 Wiederholungen

ÜBUNG 1

„Bergsteiger“

- Liegestützposition einnehmen
- Linkes Knie zum rechten Ellenbogen führen
- Wieder zurückführen
- Beinwechsel
- 10x je Beinseite wiederholen



ÜBUNG 2

„Beinheben“

- Rückenlage einnehmen
- Arme neben dem Körper ablegen
- Po und die möglichst gestreckten Beine langsam anheben und langsam wieder absenken
- 10x wiederholen



ÜBUNG 3

„Kniebeugen“

- schulterbreiten Stand einnehmen
- Arme nach vorne strecken
- Po nach hinten unten absenken, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen
- langsam wieder aufrichten
- 10x wiederholen



ÜBUNG 4

„Unterarmstütz“

- Unterarmstützposition einnehmen
- halten
- langsam weiteratmen
- 15-30 Sekunden halten



ÜBUNG 5

„Schulterbrücke“

- Rückenlage einnehmen
- Beine anwinkeln
- Arme neben dem Körper ablegen
- Hüfte anheben, bis der Körper von den Knien bis zu den Schultern eine Linie bildet
- langsam Po absenken und wieder anheben
- 10x wiederholen



ÜBUNG 6

„Ausfallschritt“

- schulterbreit stehen
- einen großen Schritt nach vorn machen und das vordere Bein beugen, bis das hintere Knie nah am Boden ist
- wieder in die Ausgangsposition hochdrücken
- Seitenwechsel / anderes Bein
- 10x je Beinseite wiederholen



ÜBUNG 7

„Seitliches Hüftheben“

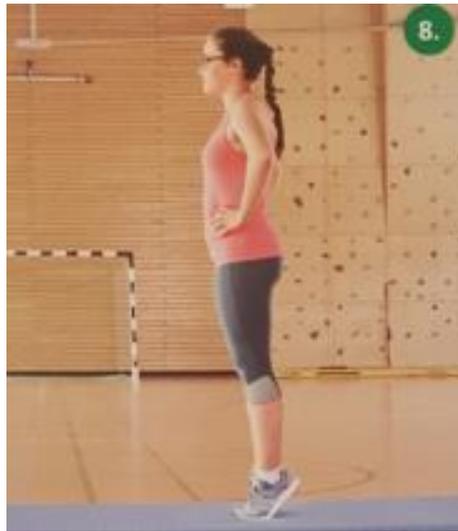
- seitlich auf die Matte legen
- den Unterarm auf der Matte ablegen, sodass der Ellenbogen unter der Schulter ist
- Hüfte abheben, bis der Körper von den Füßen bis zum Kopf eine Linie bildet
- langsam absenken und wieder anheben
- 10x je Seite wiederholen



ÜBUNG 8

„Wadenheben“

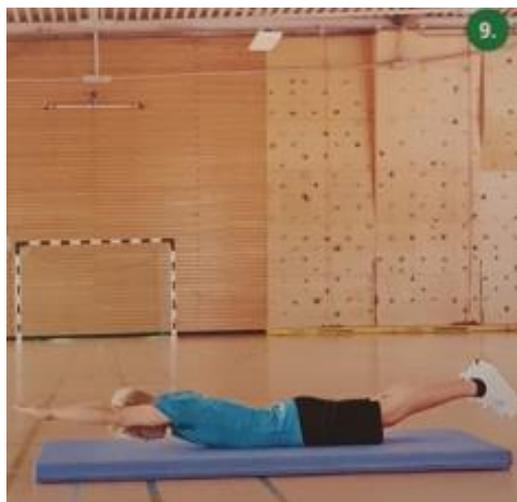
- schulterbreiter Stand
- abwechselnd auf die Zehenspitzen gehen und langsam wieder absenken
- aber nicht die Fersen absetzen
- 10x wiederholen



ÜBUNG 9

„Superman / Superwoman“

- auf den Bauch legen
- Arme und Beine sind ausgestreckt
- Arme, Beine und Kopf gleichzeitig anheben
- kurz halten
- langsam wieder ablegen
- 10x wiederholen



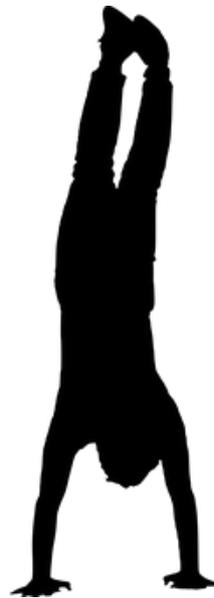
ÜBUNG 10

„Beinhebender Hund“

- Vierfüßlerstand einnehmen
- im Wechsel linkes und rechtes Bein zur Seite anheben
- kurz halten
- langsam absenken
- 10x wiederholen



**Super, gut gemacht!
Jetzt bist du richtig fit!**



Wiederhole die Übungen so oft du kannst, am besten täglich!

**Viele Grüße und bleibt gesund,
N. Häntschel**