

Programm Arme/ Oberkörper

Im Wechsel 45 Sekunden Bewegung (Ausdauer) + 15 Wiederholungen einer Kräftigungsübung + ca. 15 Sekunden Pause

Dauer etwa 10 min (evtl. 2x)

1. Auf der Stelle gehen (45 Sekunden)
2. **15x „Stab“ rückwärts kreisen**
3. Halber Hampelmann (45 Sekunden)
4. **15 Liegestütz + 4-Füßler an der Wand (i.W, Liegestütz – re Arm/li Bein, Liegestütz -li Arm/re Bein)**
5. Sidestep (45 Sekunden)
6. **Oberarme fest am Körper, Unterarme im rechten Winkel nach vorne, dann 15x Unterarme nach außen drehen**
7. Re Hand zum li Knie und andersrum (45 Sekunden)
8. **15 x Fensterladen mit Auswärtsdrehung der Unterarme beim Öffnen**

Auslockern + dehnen

Programm Beine

Im Wechsel 45 Sekunden Bewegung (Ausdauer) + 15 Wiederholungen einer Kräftigungsübung + ca. 15 Sekunden Pause

Dauer etwa 10 min (evtl. 2x)

1. Auf der Stelle gehen (45 Sekunden)
2. **15 Kniebeugen an der Wand (kurzen Moment halten)**
3. Stepper/ Treppenstufe rauf/runter (45 Sekunden)
4. **15x i. Wechsel Fußspitzen anziehen und Hacken hochheben**
5. Sidestep (45 Sekunden)
6. **10x rechtes Bein + 10x li Bein abspreizen**
7. Halber Hampelmann (45 Sekunden)
8. **Oberkörper vorgebeugt, Hände an die Wand, re Bein 15x zügig gestreckt leicht hoch/runter bewegen ohne Bodenberührung (ebenso links) // Körperspannung**

Auslockern + dehnen

Programm Rumpf

Im Wechsel 45 Sekunden Bewegung (Ausdauer) + 15 Wiederholungen einer Kräftigungsübung + ca. 15 Sekunden Pause

Dauer etwa 10 min (evtl. 2x)

1. Sidestep (45 Sekunden)
2. **Beide Arme vor + 1 Bein nach hinten, jedes Bein 10x**
3. Auf der Stelle gehen (45 Sekunden)
4. **10x schräge Bauchmuskulatur (beide Hände am li Knie vorbei und andersrum oder Ellbogen zum Knie)**
5. Stepper/ Treppenstufe rauf/runter (45 Sekunden)
6. **15 Liegestütz + langsames Aufdrehen re/ li Arm an der Wand**
7. Re Hand zum li Knie und andersrum (45 Sekunden)
8. **15x grade Bauchmuskulatur (auf dem Stuhl mit Rü-Lehne, fester Sitz, Füße bleiben auf dem Boden! Den graden Oberkörper leicht mit dem Ausatmen nach hinten bewegen, kurz halten und wieder vor)**

Auslockern + dehnen

Kardio  PuR
Prävention und Rehabilitation

Trainingsplan

Arme // Beine // Rumpf

**Die Bewegungsübungen können
auch statt 45 sec 60 sec
durchgeführt werden!**

Bleiben Sie alle gesund!!!

Natalie Finken