

Trainingsplan mit Schwerpunkt: Rücken, Schulter und Herz-Kreislauf

Übung:	Ausführung:	Wiederholung:
<p>1. Übung: (Aufwärmen) auf der Stelle Gehen</p> 	<p>Im Stand: - auf der Stelle gehen - gleichmäßiges Tempo</p> <p>Variante 1: - ein großes Handtuch (Badetuch) solange falten bis das Handtuch eine Dicke von mindestens 3 cm erlangt - auf dem Handtuch marschieren</p> <p>Variante2: Gleichgewichtstraining auf auf einem Handtuch - Knie sind gebeugt - Arme oben halten - Daumen sind nach hinten gerichtet</p>	<p>2-3 Minuten</p> <p>Variante 2: 3x15 sec. halten</p>
<p>2. Übung:</p> 	<p>Vierfüßlerstand: die Arme sind leicht durchgedrückt und ein Bein ist für 15 ca. angehoben</p>	<p>3x 15 sec. Halten pro Seite</p>
<p>3. Übung:</p> 	<p>Unterarmstütz (Plank) - die schulter befindet sich direkt über dem Ellbogengelenk - ein Bein für 15 sec anheben, dann das andere Bein für 15 sec. Anheben - auf dem Boden optimal, alternativ geht es auch auf der Bettkante</p>	<p>3x30 sec. halten</p>

<p>4. Übung:</p> 	<p>Beckenbrücke - Becken anheben und absenken</p> <p>Varianten: ein Bein anheben, 15 sec. Pro Bein</p>	<p>3x30 bewegen</p>
<p>5. Übung:</p> 	<p>Rücken und Gesäß Training - die Hände liegen auf dem Boden vor dem Gesicht, die Stirn liegt auf dem Handrücken - ein Bein für 15 sec anheben und halten, dann das andere Bein - es darf im unteren Rücken nur eine leichte Spannung entstehen, kein Schmerz</p>	<p>3x 15 sec. Pro Seite</p>
<p>6. Übung:</p> 	<p>Unterer und oberer Rücken - Bauchlage, die Füße bleiben immer am Boden - Kopf leicht anheben - die Arme kopfwärts anheben, die Daumen zeigen zur Decke - anheben und halten, nicht nachfedern</p>	<p>3x 15 sec. halten</p>
<p>6. Übung:</p> 	<p>Bizeps - Arme abwechselnd nach oben gedreht zur Schulter heranzuführen - nicht in die Streckung bewegen - Hanteln oder Wasserflasche nehmen</p>	<p>3x 8-12</p>
<p>7. Übung:</p> 	<p>Schulter kreisen - die Schultern an die Ohren heranzuführen und nach hinten unten drehen - Wasserflaschen oder Gewichte für Muskelaufbau nehmen - Knie bleiben gebeugt</p>	<p>3x 8-12</p>