



Grundsätze:

- Bewegungen langsam und kontrolliert ausführen
- Im Wochen-Rhythmus die Intensität steigern
- Fall nötig mit geringerer Belastung anfangen
- Jedes Mal ca. $\frac{3}{4}$ der Übungen aussuchen, nicht alles machen
- Bei Fragen fragen!

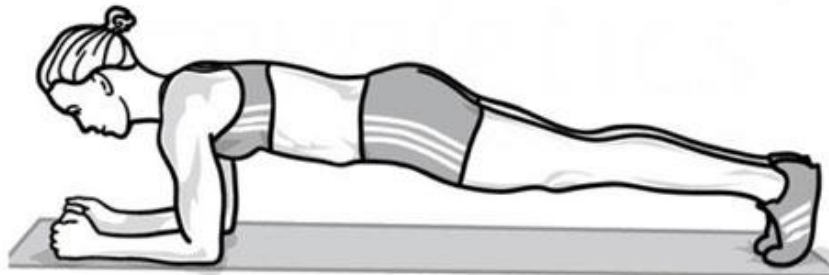
Woche 1:

Rücken

1: Unterarmstütz

3x 30 Sekunden

Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule, Körper bildet eine Ebene, nicht durchhängen!

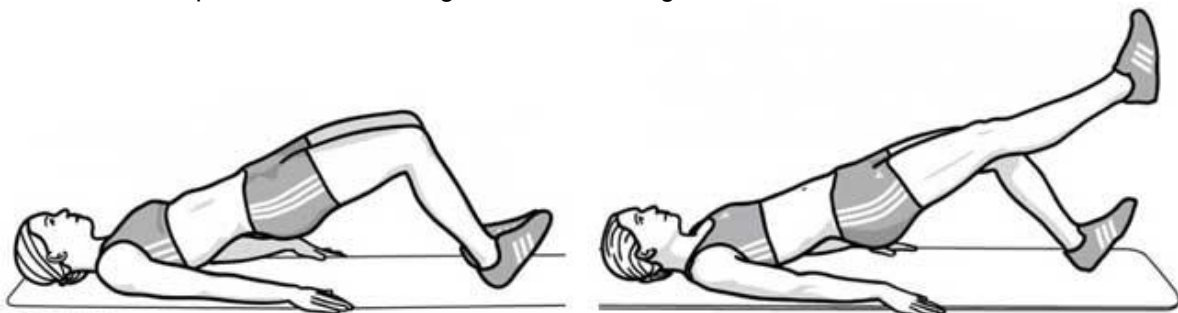


© evoletics

2. Beckenheben mit Beinheben

3x 20 Sekunden je Bein

Arme neben Körper, Knie etwas weniger als 90 Grad angewinkelt

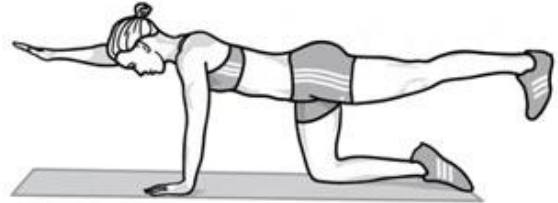


© evoletics

3. Vierfüßlerstand

Ausgangspunkt: Vierfüßlerstand, Rücken gerade! Dann Arm und gegenüberliegendes Bein ausstrecken und gerade Linie bilden. Dann Ellenbogen und Bein zusammenführen.

3x 8 Wiederholungen je Seite



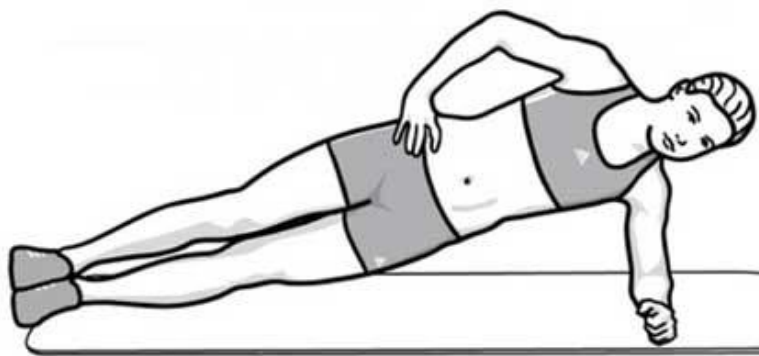
© evoletics

Bauch

4. Seitarmstütz

Ausgangsposition wie im Bild, dann Arm durch die untere Öffnung des Körpers führen und danach nach oben strecken (wie im Training).

3x8 Wiederholungen je Seite

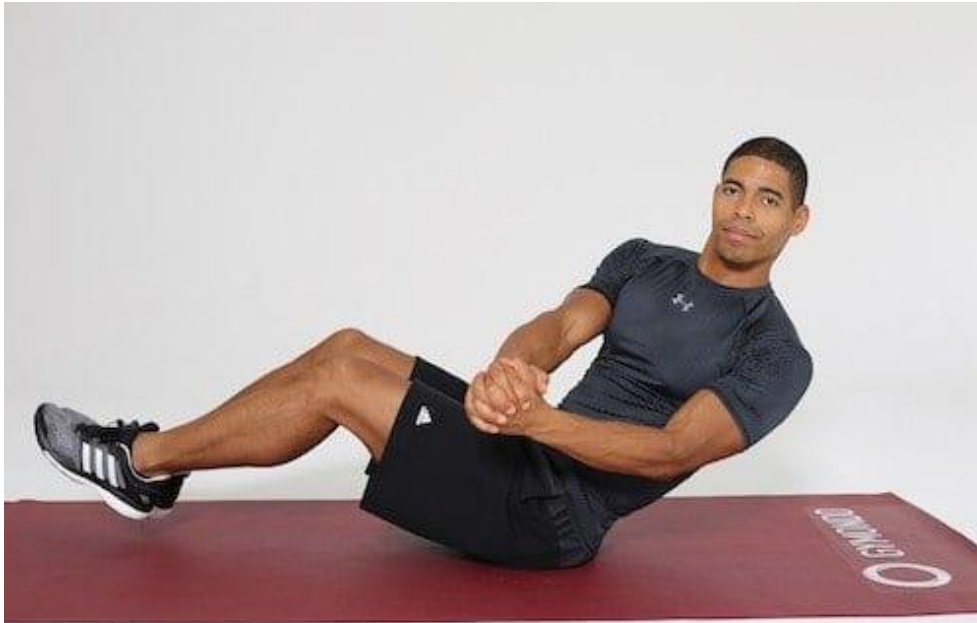


© evoletics

5. Russian Twist

3x 25 Drehungen

Position sitzend, Beine angewinkelt. Gewicht in den Händen (Wasserflasche ausreichend!), Oberkörper nach hinten gelehnt, Rücken bleibt gerade! Oberkörper wird zu einer Seite gedreht, danach zur anderen usw.



Beine

6. Laufen

2x wöchentlich 10/15/20 Minuten (je nach Fitnessstand) oder 1h spazieren!

7. Wandsitzen

Übung sollte jeder kennen.

3x30 Sekunden

8. Ausfallschritte

Position: Beine schulterbreit auseinander, Rücken gerade. Immer abwechselt ein Bein nach vorne, Ausfallschritt, zurück. Danach das andere Bein. Usw.

3x15 Ausfallschritte



9. Squats

Achtung: Video anschauen und auf ganz genaue Technik achten:

<https://www.youtube.com/watch?v=u-G8nn6crRA>

2x8 Wiederholungen

Woche 2

1. Unterarmstütz
2. Beckenheben
3. Vierfüßlerstand
4. Seitarmstütz
5. Russian Twist
6. Laufen
7. Wandsitzen

3x45 Sekunden
3x25 Sekunden
4x8 Wiederholungen
4x8 Wiederholungen
3x40 Drehungen
5 Minuten steigern
3x45 Sekunden

8. Ausfallschritte
9. Squats (optional)

3x20 Ausfallschritte
2x12 Wiederholungen

Woche 3

1. Unterarmstütz
2. Beckenheben
3. Vierfüßlerstand
4. Seitarmstütz
5. Russian Twist
6. Laufen
7. Wandsitzen
8. Ausfallschritte
9. Squats (optional)

3x60 Sekunden
3x30 Sekunden
3x12 Wiederholungen
3x12 Wiederholungen
3x50 Wiederholungen
5 Minuten steigern
3x60 Sekunden
3x30 Ausfallschritte
3x12 Wiederholungen