

EUER TRAININGSPLAN FÜR ZUHAUSE

Übungen	Stufe 1	Stufe 2	Fit im Alter
Beine/Po	Kniebeugen	Ausfallschritt	Auf Stuhl setzen/aufstehen
Brust	Liegestütz auf Knien	Liegestütz	Liegestütz auf Fensterbank/Tisch
Unterer Rücken	Schwimmer	Holzhammer	Vierfüßler diagonal
Bauch	Planke	Planke diagonal	Planke auf Knien
			+ Koordination + Venenpumpe

Je nach Fitnesszustand entscheidet Ihr, welche Stufe und Belastung für Euch die Richtige ist. Startet lieber zunächst mit einer einfachen Stufe und steigert Euch dann nach und nach. Optimal ist ein Training 2-3 x in der Woche. Ihr führt die Übungen nacheinander für eine Belastungsdauer von zunächst 20 Sek., später 30 Sek., 40 Sek. durch oder bis Ihr eine Ermüdung in der entsprechenden Muskulatur spürt.

Sollte dies nach einem Durchgang noch nicht der Fall sein, macht einfach eine weitere Runde. Achtet aber immer auf die korrekte Ausführung der Übung.

Prüft immer, ob Ihr gesundheitlich in der Lage dazu seid, die einzelnen Übungen auszuführen. Wichtig ist dabei unbedingt auf das eigene Körpergefühl zu achten und gleichmäßig weiter zu atmen. Bei Schmerzen bitte die Übung abbrechen.

Bei Fragen stehen wir Euch gern unter jessica.roeper@vafev.de oder agnes.berger@vafev.de zur Verfügung.

Übungsausführungen Stufe 1

Übung	Beschreibung	Wichtig
Kniebeugen	<ul style="list-style-type: none">- hüftbreiter Stand, leicht gebeugte Knie- Füße und Knie zeigen leicht nach außen- wie auf einen Stuhl setzen und dabei die Arme nach vorne oben führen- wieder aufrichten, wenn die Oberschenkel in der Waagerechten sind	<ul style="list-style-type: none">- Gewicht auf der Ferse- Oberkörper aufrecht halten- Die Knie zeigen immer zu den Fußspitzen
Liegestütz auf Knien	<ul style="list-style-type: none">- Hände etwas weiter als schulterbreit aufstellen, Ellenbogen leicht gebeugt- Knie etwa hüftbreit- Ellenbogen beugen und Brust zum Boden führen- Zurück in die Ausgangsposition drücken	<ul style="list-style-type: none">- Schultern weg von den Ohren- Bauchspannung
Superman	<ul style="list-style-type: none">- Bauchlage, Arme und Beine sind lang ausgestreckt- Blick ist zum Boden gerichtet- Arme und Beine werden angehoben, kurz gehalten, wieder abgesenkt	<ul style="list-style-type: none">- Hals in Verlängerung der Wirbelsäule- Bauch und Po anspannen
Planke	<ul style="list-style-type: none">- Bauchlage, Oberkörper aufrichten und auf Unterarme stützen- Ellenbogen sind genau unter den Schultern- Gesäß und Knie anheben, Beine strecken.- Einige Sekunden halten, dann wieder absenken	<ul style="list-style-type: none">- Bauch und Po fest anspannen- Po und Schulter auf einer Höhe halten- Körper bildet eine gerade Linie

Übung	Beschreibung	Wichtig
Ausfallschritt	<ul style="list-style-type: none"> - hüftbreiter Stand, Füße stehen parallel - Ein Bein geht nach hinten, das Gewicht ist hauptsächlich auf dem vorderen Bein - wieder aufrichten, wenn der Oberschenkel des Standbeins waagrecht zum Boden ist 	<ul style="list-style-type: none"> - Gewicht auf der Ferse - Oberkörper aufrecht halten - Die Knie zeigen immer zu den Fußspitzen
Liegestütz	<ul style="list-style-type: none"> - Hände etwas weiter als schulterbreit aufstellen, Ellenbogen leicht gebeugt - Füße etwa hüftbreit aufstellen - Ellenbogen beugen und Brust zum Boden führen - Zurück in die Ausgangsposition drücken 	<ul style="list-style-type: none"> - Schultern weg von den Ohren - Bauchspannung
Holzhacker	<ul style="list-style-type: none"> - Bauchlage, Arme und Beine sind lang ausgestreckt - Blick ist zum Boden gerichtet - Einen Arm und entgegengesetztes Bein werden angehoben, kurz gehalten, wieder abgesenkt - Immer im Wechsel mit der anderen Seite 	<ul style="list-style-type: none"> - Hals in Verlängerung der Wirbelsäule - Bauch und Po anspannen
Planke diagonal	<ul style="list-style-type: none"> - Bauchlage, auf Unterarme stützen - Ellenbogen sind genau unter den Schultern - Gesäß und Knie anheben, Beine strecken - Einen Arm und das entgegengesetzte Bein anheben, wieder absetzen, dann Seitenwechsel 	<ul style="list-style-type: none"> - Bauch und Po fest anspannen - Po und Schulter auf einer Höhe halten. - Körper bildet eine gerade Linie

Übung	Beschreibung	Wichtig
Auf Stuhl setzen/aufstehen	<ul style="list-style-type: none"> - Vor einen Stuhl stellen, Füße hüftbreit oder breiter aufstellen - Abwechselnd hinsetzen und wieder aufstehen - Die Arme beim Aufstehen möglichst nach vorne oben führen 	<ul style="list-style-type: none"> - Gewicht auf der Ferse - Oberkörper aufrecht halten - Die Knie zeigen immer zu den Fußspitzen - Der Stuhl sollte so stehen, dass er nicht wegrutschen kann
Liegestütz auf Fensterbank/Tisch	<ul style="list-style-type: none"> - Hände etwas weiter als schulterbreit auf Fensterbank oder Tisch aufstellen - Ellenbogen leicht gebeugt - Füße etwa 1,5m entfernt, hüftbreit aufgestellt - Ellenbogen beugen und Brust zur Fensterbank/ zum Tisch führen - zurück in die Ausgangsposition drücken 	<ul style="list-style-type: none"> - Schultern weg von den Ohren - Bauch und Po fest anspannen - Körper bildet eine gerade Linie - Der Tisch sollte so stehen, dass er nicht wegrutschen kann - Füße ebenfalls auf rutschfesten Untergrund stellen
Vierfüßler diagonal	<ul style="list-style-type: none"> - Vierfüßlerstand, Hände genau unter den Schultern aufsetzen - Blick ist zum Boden gerichtet - Einen Arm und das entgegengesetzte Bein lang ausstrecken, kurz halten, wieder absetzen - Handfläche vorne nach oben drehen, Fußspitze anziehen - Immer im Wechsel mit der anderen Seite 	<ul style="list-style-type: none"> - Schultern weg von den Ohren - Bauchspannung - Po und Schulter auf einer Höhe halten

Übung	Beschreibung	Wichtig
Planke auf Knien	<ul style="list-style-type: none"> - Bauchlage, Oberkörper aufgerichtet auf Unterarme stützen - Ellenbogen sind genau unter den Schultern - Knie aufstellen, Gesäß anheben - Je größer der Abstand zwischen Händen und Knien, desto anstrengender 	<ul style="list-style-type: none"> - Bauch und Po fest anspannen - Körper bildet eine gerade Linie bis zu den Knien
Koordination/Gleichgewicht: Seitheben im Einbeinstand	<ul style="list-style-type: none"> - Einbeinstand, Standbein leicht gebeugt - Arme seitlich neben den Oberschenkeln, je eine gefüllte Plastikflasche in der Hand - Arme in weitem Bogen seitlich hoch bis auf Schulterhöhe führen, wieder absenken 	<ul style="list-style-type: none"> - Schultern weg von den Ohren - Bauch anspannen
Venenpumpe: Wadenwippe	<ul style="list-style-type: none"> - Mit den Fußballen möglichst auf eine Treppe/ einen Absatz stellen - So hoch wie möglich auf die Zehenspitzen stellen - Langsam Fersen absenken, bis über die Stufe hinaus - Steigerung: einbeinig 	<ul style="list-style-type: none"> - Zur Sicherheit etwas zum Festhalten in der Nähe haben