



Trainingsplan Arme und Knie mit Fußmassage

Unsere Trainerin Hilke empfiehlt:

„Dieser Trainingsplan trainiert die Arme und Aufrichtung, schult dein Gleichgewicht und fördert deine Standsicherheit. Mit der Igelball-Massage **hilfst du auch deinen Knien und entlastest deinen Rücken!**

Übe dieses Programm mit langsamen, kontrollierten Bewegungen und **achte auf deine Körperhaltung sowie eine gleichmäßige Atmung.**“



Bei Fragen zum Trainingsplan erreichst du Hilke

jeden Donnerstag von 12 – 15 Uhr

telefonisch im GESundFIT unter 040 – 63 64 72 35

in der persönlichen Sportberatung (telefonisch)

Bizeps-Curls



Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, die Arme fast gestreckt.

Aktion:

Die Hanteln (ersatzweise kleine Wasserflaschen) **synchron von unten nach oben heben**. Die **Ellenbogen bleiben eng am Körper**, die Handgelenke sind gerade.



Endposition:

So wie Ausgangsposition

Variante:

Die Hanteln (oder Wasserflaschen) rechts/links **im Wechsel** anheben.



Belastungssteuerung:

3 Sätze à 15 Wiederholungen

Kneelift

auf wackeligem Untergrund

Ausgangsposition:

Das Standbein steht **leicht gebeugt** auf einem wackeligen Untergrund, z.B. Igelkissen oder einer eingerollten Matte, alternativ kann im Sand geübt werden. Der Oberkörper und Kopf bleiben aufrecht.



Aktion:

Das linke Bein nach oben ziehen, das Knie ist angewinkelt. Die Arme zum Balancieren anheben. Die Position für 5 Sekunden halten und weiteratmen.



Endposition:

So wie Ausgangsposition

Variante 1:

Das angewinkelte Bein/Knie **dreht nach außen**.

Variante 2: (Kombination)

Im Wechsel das Knie hochziehen, wieder absetzen, erneut das Bein hochziehen und nach außen drehen.

Variante 3:

Beim Anheben des linken Beines trifft **gleichzeitig der rechte Ellenbogen auf das linke Knie**. Intensiver wird die Übung, wenn der Oberkörper dabei aktiv gebeugt und wieder gestreckt wird.

Belastungssteuerung:

3 Sätze à 10 Wiederholungen

Entspannung Fußsohle Igelball

Ausgangsposition:

Der rechte Fußballen liegt auf dem Igelball, die Beine sind leicht gebeugt.

Aktion:

Der Fuß drückt den Igelball mit leichtem Druck in die Matte.



Endposition:

So wie Ausgangsposition

Variante 1:

Die **Zehen** des rechten Fußes **krallen** sich am Igelball fest, als ob er angehoben werden soll.

Variante 2:

Den Igelball langsam mit leichtem Druck zwischen Fußspitze und Ferse **hin und her rollen**.

Variante 3:

Statt unter dem Fußballen liegt der Igelball **unter der Ferse**.



Belastungssteuerung:

Pro Seite je **3 Sätze à 10 Wiederholungen**