



Fit in jedem Alter!

Unsere Trainerin Mariola empfiehlt:
“Balance & Stabilisation – rundum fit“



Bei Fragen zum Trainingsplan erreichst du Mariola
jeden Mittwoch von 10 – 13 Uhr telefonisch
im GESundFIT unter **040 – 63 64 72 35**
in der persönlichen Sportberatung (telefonisch)

Übung 1:

Seitstütz mit dynamischer Armbewegung



Beanspruchte Muskeln:

Alle Rumpfmuskeln (Rücken-, Hüft-, Bein- und Bauchmuskeln), Schultermuskulatur, Trizeps

Ausführung:

Kommen Sie in einen **stabilen Seitstütz** mit der **Hand unterhalb Ihrer Schulter**.

Strecken Sie das untere Bein lang aus. Setzen Sie Ihren **oberen Fuß zur Stabilisierung** der Haltung vorne auf.

Heben Sie den oberen Arm mit der Ausatmung von unten über vorne nach oben und führen Sie ihn dann **langsam wieder zurück**. Halten Sie ihren Körper in einer **geraden Linie**, Bauch und Beckenboden sind aktiv und **atmen Sie gleichmäßig!**

Variationen: Stützen Sie sich mit dem **Ellenbogen/Unterarm** unterhalb der Schulter am Boden auf. So wird die Übung **etwas einfacher**. Wenn Sie eine **Wasserflasche als zusätzliches Gewicht** in die Hand nehmen, wird die **Übung anstrengender**.

Durchgang mit 8 bis 10 Wiederholungen: 3 Sätze x 10 Wiederholungen



Halten Sie die Endposition 2 bis 3 Sekunden und atmen Sie gleichmäßig weiter.

Übung 2: Frontstütz / „Plank“



Beanspruchte Muskeln:

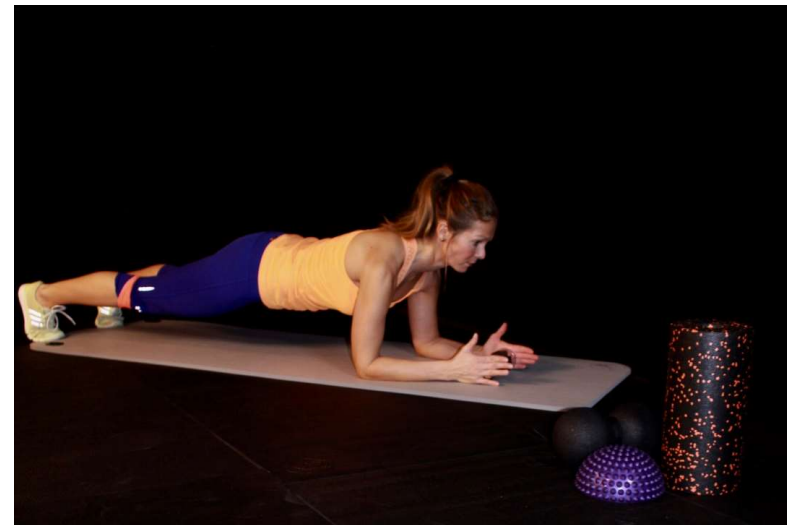
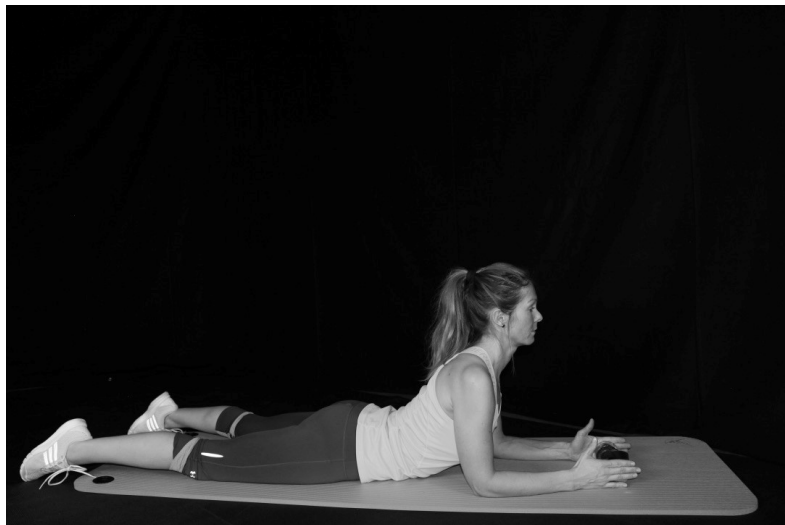
Gesamte Rumpfmuskulatur (Bauch- und Rückenmuskeln), Schultergürtelmuskulatur

Ausführung:

In der Bauchlage stützen Sie sich auf den Unterarmen ab. Nun stellen Sie die Füße auf den Fußspitzen auf, spannen den Körper an und heben ihn vom Boden ab. **Der gesamte Körper bleibt während der Haltephase in einer Linie gestreckt**, der Kopf befindet sich in Verlängerung zur Wirbelsäule. **Atmen Sie gleichmäßig weiter** und spannen Sie Beckenboden- und Bauchmuskulatur aktiv an, um **nicht ins Hohlkreuz zu sinken!**

Durchgang mit 10 Wiederholungen: 3 Sätze x 10 Wiederholungen

Halten Sie die Endposition bis zu 5 Sekunden und atmen Sie gleichmäßig weiter.



Übung 3:

Ausfallschritt gekreuzt



Beanspruchte Muskeln:

Alle Muskeln, die wir für unsere Stabilität und unser Gleichgewicht benötigen (Rumpf-, Bein-, Hüftmuskeln)

Ausführung:

Ihre Füße stehen in der **Grundstellung hüftbreit nebeneinander**, die Hände hängen locker neben dem Körper oder Sie stützen sie in der Taille ab. **Spannen** Sie nun die **Rumpfmuskulatur fest** an.

Wir beginnen mit dem linken Bein: Mit der Einatmung **heben Sie das linke Bein zuerst diagonal nach vorne und oben an**. Nun setzen Sie dieses linke Spielbein **kontrolliert nach hinten und unten** ab (auf dem Foto ist die Endposition abweichend mit dem rechten Bein zu sehen). Stellen Sie Ihre linke Fußspitze hinter sich auf und **beugen Sie gleichzeitig das hintere Knie**, bis es den Boden fast berührt. Bringen Sie dann **mit der Ausatmung das hintere linke Bein zurück in die Ausgangsposition** und führen die Übung **anschließend mit dem anderen rechten Bein** durch.

Durchgang mit 8 bis 10 Wiederholungen pro Bein: 2 Sätze x 10 Wiederholungen

