

# Ganzkörper-Training

für ALLE



**Unsere Trainerin Kathrin empfiehlt:**

**„Mit diesem Ganzkörper-Training trainierst du alle wichtigen Muskeln. Regelmäßig geübt, werden diese funktionellen Übungen dir im Alltag helfen, alle Tätigkeiten mit mehr Leichtigkeit auszuführen.**

Wärme dich vorher bitte mindestens 10 Minuten mit leichtem Walken/Joggen oder einem kleinen Mobilisationsprogramm auf, **um gut vorbereitet zu sein.**“



**Bei Fragen zum Trainingsplan erreichst du Kathrin**

**jeden Dienstag von 10 – 13 Uhr**

**telefonisch im GESundFIT unter 040 – 63 64 72 35**

**in der persönlichen Sportberatung (telefonisch)**

# Kniebeugen

## **Ausgangsposition:**

Hüftbreiter Stand, die Zehen zeigen nach vorne. Der Bauch ist fest angespannt.

## **Aktion:**

Die Beine werden gebeugt und das Gesäß wird nach hinten geschoben, **als würde man sich auf einen Stuhl setzen wollen**. Der Rücken bleibt gerade, die Knie bleiben parallel zueinander. Die Arme können als Gegengewicht mit nach vorne genommen werden.



## **Endposition:**

Die Beine sind gebeugt, das Gesäß ist **möglichst nah am Boden**. Als Hilfe kann eine Fensterbank o.ä. genutzt werden.



## **Variante:**

Je näher das Gesäß am Boden ist, desto anstrengender wird die Übung.

## **Variante II:**

Ein Gewicht in den Händen kann die Kniebeugen intensivieren.

## **Belastungssteuerung:**

**3 Sätze à 10 Wiederholungen**

# Trizepsstütz

## **Ausgangsposition:**

Langer Stütz, die **Hände sind relativ dicht zusammen**, der Bauch ist fest angespannt.



## **Aktion:**

Die Arme werden langsam gebeugt, dabei werden die **Ellbogen Richtung Taille** gebracht. Aus dem hinteren Oberarm (Trizeps) wird der Körper wieder nach oben gedrückt.



## **Endposition:**

So wie Ausgangsposition

## **Variante I:**

Je weniger die Arme gebeugt werden, desto weniger anstrengend ist die Übung.

## **Variante II:**

Die Übung kann an einer Wand durchgeführt werden. Dafür die Hände ungefähr auf Brusthöhe eng zusammen an die Wand bringen, ca. 1 m von der Wand entfernt stehen, ein bisschen Gewicht auf die Hände bringen und dann die Arme beugen und wieder strecken.

## **Belastungssteuerung:**

**3 Sätze à 10 Wiederholungen**

# Unterer Rücken

## *Ausgangsposition:*

Bauchlage, die Füße sind aufgestellt, die Knie sind in der Luft. Die Finger sind verschränkt, die Handflächen zeigen nach unten, die **Stirn liegt auf den Fingern**.



## *Aktion:*

Aus dem unteren Rücken wird der Oberkörper **ohne Schwung** ein kleines Stück angehoben.

## *Endposition:*

Der Oberkörper ist wieder abgesenkt, aber **nicht ganz abgelegt**.



## *Variante:*

Etwas schwerer wird es, wenn die Arme im 90°-Winkel („Kaktus“) oder ganz gestreckt (wie im unteren Bild) mit angehoben werden.



## *Belastungssteuerung:*

**3 Sätze à 10 Wiederholungen**

# Brustpresse

## *Ausgangsposition:*

Rückenlage, die Füße sind aufgestellt, der Rücken fest an die Matte gedrückt. Die Ellbogen befinden sich auf Schulterhöhe, die **Unterarme im 90°-Winkel** zu den Oberarmen in der Luft. Es kann mit einem Gewicht gearbeitet werden (hier eignen sich z.B. zwei Wasserflaschen).



## *Aktion:*

Die Arme werden nach oben gestreckt, die Ellbogen bleiben am höchsten Punkt leicht gebeugt. Jetzt werden die Ellbogen wieder zum Boden abgesenkt, aber **nicht ganz abgelegt**.



## *Endposition:*

Wie Ausgangsposition, die Ellbogen sind ein Stück vom Boden gelöst.



## *Belastungssteuerung:*

**3 Sätze à 10 Wiederholungen**

# Käfer

## *Ausgangsposition:*

Rückenlage, der Bauch ist angespannt, der Rücken wird fest in die Matte gedrückt. Das **rechte Bein** befindet sich angewinkelt in der Luft, die **linke Hand** berührt die rechte Ferse. Der rechte Arm ist über den Kopf gestreckt, das linke Bein befindet sich gestreckt in der Luft.



## *Aktion:*

Das rechte Bein wird ausgestreckt, die linke Hand wird über den Kopf geführt (**Diagonale**). Gleichzeitig wird das **linke Bein** gebeugt und die **rechte Hand** Richtung linke Ferse geführt. Dieser Wechsel wird **ohne Pause und mit gleichmäßiger Atmung** weiter fortgeführt. Der Rücken bleibt fest auf der Matte.



## *Endposition:*

Wie Ausgangsposition, aber seitenverkehrt.



## *Belastungssteuerung:*

**3 Sätze à 20 Wiederholungen**