

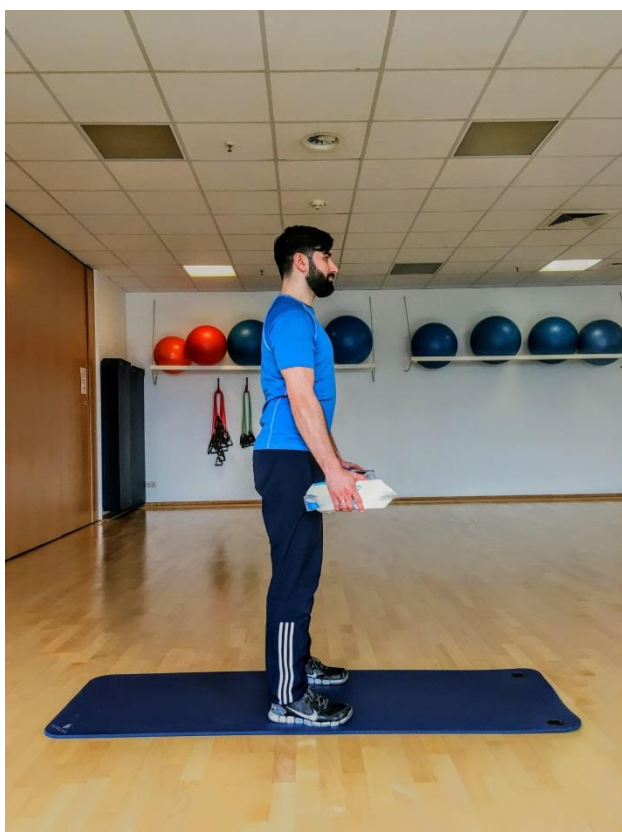
Heimprogramm

Woche 1 – Toilet paper intervall

Perfekt für ein kurzes, knackiges Programm für Zuhause in unter 30 min.

Programm-Ziel: Dauer je Übung 1:30 Minuten / 2-3 Durchgänge

1) Erweiterte Kniebeuge



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
Während die Kniebeuge eingeleitet wird, werden die Hände im gleichen Rhythmus über den Kopf geführt.	Langsam	<ul style="list-style-type: none"> - Stabiler Stand - Tiefe Bauchspannung - Arme in Verlängerung zum Oberkörper - Kopf neutral stehen lassen

2) Mountain Climber



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
Knie werden im Wechsel in Richtung Ellenbogen angezogen. Die Hüfte bleibt weitestgehend fixiert.	Moderat bis zügig	<ul style="list-style-type: none"> - Schulterblätter tief halten & fixieren - Bauchspannung halten - Einfache Variante: Planke / Planke auf Knien (halten)

3) Rumpfheben in Bauchlage



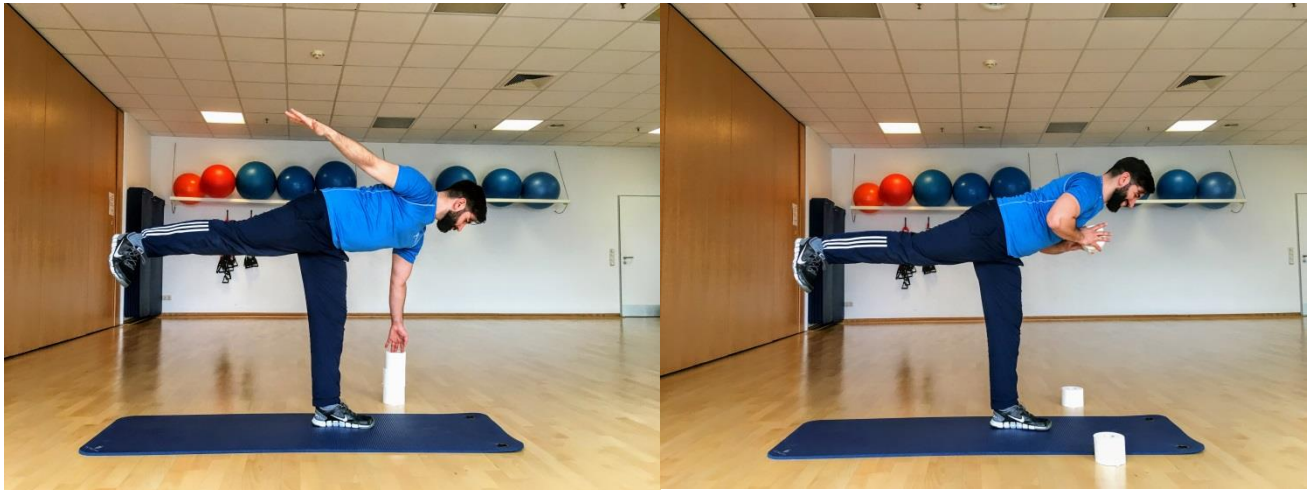
Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Die Hände werden über den Kopf geführt und so lange es geht gehalten. Eine natürliche Haltung der Wirbelsäule sollte beibehalten werden.</p> <p>Die Grundspannung sollte von Finger- bis Fußspitze spürbar sein!</p>	<p>Haltearbeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Schulterblätter tief halten & fixieren - Beckenboden & Bauchspannung halten - Kein Hohlkreuz - Ggf. dynamische Armbewegung, um Schultergelenk zu entlasten

4) Reverse Crunch (lange Beine)



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Kniegelenke auf 90° positionieren und den Rumpf leicht vom Boden lösen.</p> <p>Gesamtposition halten und im Wechsel die Knie weitestgehend strecken & beugen</p>	<p>Langsam</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kopf so neutral wie möglich halten - Spannung den Armen halten - Hohlkreuz verhindern (LWS am Boden)

5) Ausfallschritt + Rollen tauschen



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
Die Rollen befinden sich alle auf einer Seite. Die Standwaagen-Position wird eingenommen und die Rolle unter Vollspannung von Seite zu Seite gewechselt.	Sehr langsam (Bei Gleichgewichtsverlust erneut die Grundposition einnehmen)	<ul style="list-style-type: none"> - Beine in Verlängerung zum Oberkörper - Leichte Rotationsbewegungen einfließen lassen - Nach der Hälfte der Zeit Seitenwechsel