Wochentrainingsplan für Zuhause

<u>Tipp für's Home-Workout:</u> Mit einer Gymnastikmatte könnt ihr die Übungen viel bequemer ausführen!

Montag, Training für Bauch & Taille

1. Übung: Klappmesser

Setzt euch aufrecht hin, spannt Bauch, Beine und Po fest an. Nehmt jetzt die Arme gestreckt hoch, hebt die Beine gebeugt an, sodass die Waden parallel zum Boden sind, neigt den Oberkörper ein wenig zurück und führt dann Beine und Arme zusammen und auseinander.
3 x 15 Wiederholungen

Variante: Streckt die Beine aus, dadurch wird es schwerer.

2. Übung: Seitstütz

Legt euch auf die rechte Seite. Spannt Bauch und Po fest an und dann drückt ihr euch wahlweise auf dem rechten Unterarm oder der rechten Hand hoch und löst den Körper vom Boden. Das Gewicht wird nur vom Unterarm bzw. der Hand und den Fußkanten getragen. Achtet darauf, dass der Körper eine Linie bildet.
3 x 10 Sekunden halten je Seite

Variante: Fortgeschrittene rotieren dabei den linken Arm unter dem Oberkörper durch oder heben das linke Bein.

3. Übung: Bauchrotation

Setzt euch aufrecht hin. Die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen mit etwas Abstand zum Po am Boden. Nehmt zwischen die gestreckten Armen eine Hantel oder ein Kissen. Spannt den Bauch fest an und rotiert den Oberkörper mit den gestreckten Armen abwechselnd zur linken und zur rechten Seite.
3 x 12 Wiederholungen pro Seite

Variante: Fortgeschrittene heben die Beine im 90 Grad Winkel an, sodass die Waden parallel zum Boden sind.

Dienstag, Training für Beine & Po

Dienstags konzentrieren wir uns auf die untere Körperpartie, also Beine und Po. Im Video zeigen wir euch ein super effektives Workout, dass ihr zuhause ganz easy mitmachen könnt:

1. Übung: Squats

Stellt euch aufrecht hin, spannt Bauch und Po fest an. Die Arme könnt ihr gestreckt nach vorn nehmen oder in der Hüfte abstützen. Kommt nun tief in die Knie, schiebt den Po dabei nach hinten, der Oberkörper wird leicht nach vorn gebeugt, bleibt aber gerade.
3 x 15 Wiederholungen

Variante: Kombiniert den Squat mit kleinen Kicks, die ihr nach jedem Tiefgehen abwechselnd mit den Beinen macht. Oder macht die Übung durch zusätzliches Gewicht noch effektiver. Dazu könnt ihr zum Beispiel kleine Hanteln benutzen oder eine Kettlebell.

2. Übung: Lunges

Stellt euch aufrecht hin, spannt Bauch und Po fest an. Macht mit dem rechten Bein einen großen Ausfallschritt nach vorn, beugt dabei das linke Bein. Achtet darauf, dass das rechte Knie nicht über die Fußspitze hinausragt. Kommt in die Ausgangsposition zurück und wiederholt die Übung.
3 x 12 Wiederholungen je Seite

3. Übung: Brücke

Legt euch auf den Rücken, die Füße sind mit etwas Abstand zum Po aufgestellt. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper. Legt den rechten Fuß auf das linke Knie, spannt Bauch und Po fest an und schiebt dann Po und Becken hoch. Beim Runterkommen den Rücken nicht ganz am Boden ablegen.
3 x 12 Wiederholungen je Seite

Variante: Um die Übung zu erschweren, könnt ihr jeweils ein Bein ausstrecken und auf Höhe des anderen Beins anheben.

Mittwoch, Training für Arme & Brust

1. Übung: Liegestütz

Kommt auf die Knie. Stellt die Arme etwas breiter als schulterbreit auf, schiebt den Oberkörper ein bisschen nach vorn. Je näher er an den Knien ist, desto leichter wird die Übung. Spannt den Bauch fest an und beugt dann die Arme tief. Drückt die Ellenbogen dabei nach außen, achtet darauf, dass der Po weder hoch- noch runterrutscht.
3 x 10 Wiederholungen

Variante: Seid ihr fit, könnt ihr die Übung natürlich auch mit gestreckten Beinen machen.

2. Übung: Dips

Setzt euch an die Sofa-, Bett- oder Stuhlkante. Stützt euch mit den gestreckten Armen an der Kante auf und geht mit den Füßen so weit nach vorn, dass der Po kurz vor der Sofakante in der Luft ist. Jetzt beugt ihr die Arme und schiebt den Po dabei nach unten.
3 x 12 Wiederholungen

3. Übung: Bizeps-Curl

Nehmt in jede Hand eine Hantel oder eine gefüllte 1,5 Liter Wasserflasche. Beugt die Arme 90 Grad, die Handflächen zeigen nach oben. Schiebt aus dieser Position die Hände Richtung Oberkörper.
3 x 15 Wiederholungen

Donnerstag, Training für Bauch & Taille

1. Übung: Plank

Kommt in Bauchlage. Stützt euch auf den Unterarmen ab, die Ellenbogen befinden sich unter den Schultern. Schiebt den Körper hoch, sodass das Gewicht nur von den Zehenspitzen und den Unterarmen getragen wird. Achtet darauf, dass der Bauch fest angespannt ist und der Po weder hoch- noch runterrutscht.
3 x 15 Sekunden halten

Variante: Fortgeschrittene heben abwechselnd ein Bein.

2. Übung: Schräge Crunches

Kommt auf den Rücken, die Füße stehen mit etwas Abstand zum Po. Legt den rechten Fuß auf das linke Knie. Spannt den Bauch fest an, nehmt die Fingerspitzen an den Hinterkopf und schiebt den Oberkörper schräg hoch Richtung rechtes Knie.
3 x 15 Wiederholungen

3. Übung: Bein-Schieber

Legt euch auf den Rücken, die Arme liegen seitlich ausgestreckt neben dem Körper. Spannt den Bauch fest an und nehmt die gestreckten Beine hoch in die Luft. Presst die Beine zusammen und lasst sie jetzt soweit nach unten absinken, wie euer unterer Rücken noch am Boden bleibt.
3 x 12 Wiederholungen

Freitag, Training für Beine & Po

1. Übung: Oberschenkel-Drücker

Kommt in den Vierfüßlerstand. Die Hände befinden sich unter den Schultern, die Knie unter der Hüfte. Spannt den Bauch fest an, beugt jetzt das rechte Bein 90 Grad, die Fußsohle zeigt zur Decke. Hebt das Bein auf Hüfthöhe hoch und schiebt es in kleinen, kontrollierten Bewegungen zur Decke.
3 x 15 Wiederholungen je Seite

2. Übung: Bein-Heber für die Innenseite der Oberschenkel

Legt euch auf die linke Seite, stützt den Oberkörper auf dem linken Unterarm ab. Schiebt das rechte gestreckte Bein nach vorn und hebt dann in kleinen Bewegungen das linke gestrecke Bein. Achtet darauf, dass die Fußspitzen angezogen sind.
3 x 15 Wiederholungen je Seite

3. Übung: Bein-Heber für die Außenseite der Oberschenkel

Legt euch auf die linke Seite, stützt den Oberkörper auf dem linken Unterarm ab. Der Körper bildet eine Linie. Löst das rechte Bein gestreckt vom linken und schiebt es hoch und runter.
3 x 20 Wiederholungen je Seite

Variante: Macht kreisende Bewegungen mit dem gestreckten Bein, dann wird es schwerer.

Samstag, Training für Arme & Brust

1. Übung: Trizeps-Curl

Stellt euch aufrecht hin und nehmt in jede Hand eine Hantel oder eine gefüllte Wasserflasche. Beugt jetzt die Beine leicht, beugt den Oberkörper etwas nach vorn und hebt die 90 Grad gebeugten Arme hoch, sodass die Oberarme parallel zum Oberkörper sind und die Hände zum Boden zeigen.

Jetzt streckt ihr die Arme nach hinten weg. Achtet darauf, dass die Oberarme eng am Körper bleiben. Wer mag, kann die Arme auch abwechselnd trainieren und sich für die Übung mit einem Bein auf einen Hocker knien.
3 x 10 Wiederholungen je Seite

2. Übung: Brust-Drücken

Stellt euch aufrecht hin. Nehmt die geöffneten Hände wie zum Gebet vor die Brust und drückt sie fest zusammen. Die Unterarme sollten parallel zum Boden sein, die Ellenbogen zeigen nach außen.
3 x 15 Sekunden

3. Übung: Butterfly

Stellt euch aufrecht hin. Nehmt in jede Hand eine Hantel oder eine gefüllte Wasserflasche. Winkelt die Arme 90 Grad an und streckt sie auf Schulterhöhe zur Seite. Die Oberarme sind parallel zum Boden, die Unterarme samt Hantel zeigen zur Decke. Jetzt schiebt ihr die Unterarme vor dem Kopf zusammen und auseinander.
3 x 12 Wiederholungen