

Hallo liebe Praxis am Park - Kunden,

social distancing ist wichtig und daher ist nun unser Trainingsbetrieb vorerst auf Eis gelegt. Dennoch lassen wir euch nicht allein und möchten euch mit ein paar Übungen für euer „Homeworkout“ versorgen!!

Heute auf dem Programm: Training mit dem eigenen Körpergewicht. Es handelt sich um ein Zirkeltraining mit folgendem Belastungsschema: 1 Minute Belastung, 30 Sekunden Pause (3 Runden)

Es gibt immer 2 Varianten der Ausführung

- Variante 1 (Einsteiger)
- Variante 2 (Fortgeschritten)

Aufwärmen:

Variante 1: Marschieren auf der Stelle (4 Minuten, 1 Minute Pause → 2 Durchgänge)

Variante 2: Hampelmänner (2 Minuten Belastung, 1 Minute Pause → 3 Durchgänge)

Hauptteil:

1) Aktivierung der vorderen Kette

1. Variante 1: Vier - Füßlerstand (diagonales Anheben der Arme/Beine)
2. Variante 2: Unterarmstütz  
CAVE: Einordnung der Wirbelsäule (Blick nach unten, Doppelkinn)

Variante 1: *Einsteiger*



### Variante 2: Fortgeschritten



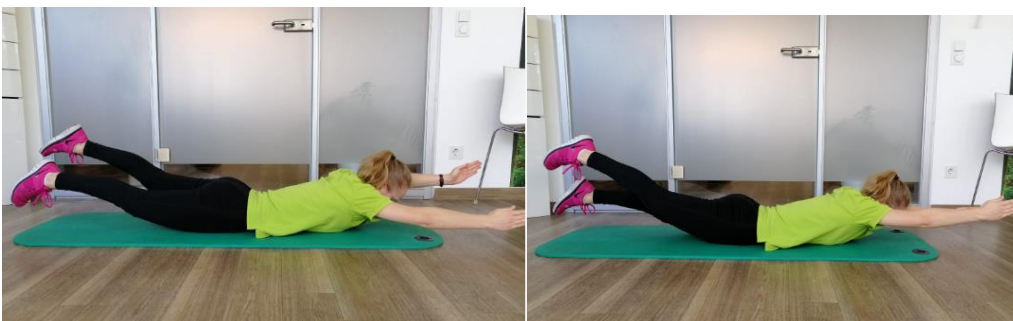
### 2) Aktivierung der hinteren Kette

1. Variante 1: Bauchlage → Anheben der Arme in U – Halte
2. Variante 2: Bauchlage → *Superman* (alternierendes Anheben von Armen und Beinen mit dynamischen Wechselbewegungen)

### Variante 1: Einsteiger



### Variante 2: Fortgeschritten



- 3) Aktivierung der Beinmuskulatur (4 Sekunden runter gehen, 4 Sekunden hoch gehen)
1. Variante 1: Kniebeuge auf dem Boden
  2. Variante 2: Kniebeugen auf dem Handtuch  
CAVE: den GANZEN Fuß belasten, so aufrecht wie möglich bleiben



Cool Down: 5 Minuten

- Das offene Buch (beidseitig)



Viel Spaß bei der Durchführung und bleibt gesund!!