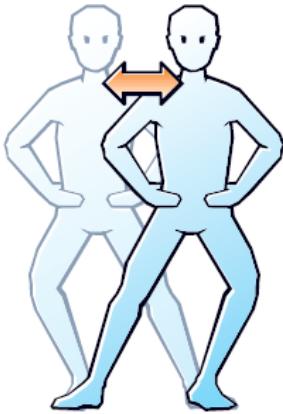


Trainingsplan für das InnovationsZentrum Mainz e.V.

1. Aufwärm- und Lockerungsübungen



Grätschstand
Verlagern Sie im Grätschstand das Gewicht von einem Bein auf das andere. Der Oberkörper bleibt senkrecht



Hampelmann
Diese Übung kennen Sie noch von früher. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Hände an die Oberschenkel. Hüpfen Sie nun in die Grätsche, heben Sie die Arme dabei seitlich nach oben und klatschen Sie über dem Kopf in die Hände. Nun wieder zurück in die Ausgangsstellung, wobei Sie mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen und immer so weiter.



Gehen Sie über einem gerollten Handtuch in leichte Schrittstellung. Wechseln Sie im Hüpfen vorderes und hinteres Bein.

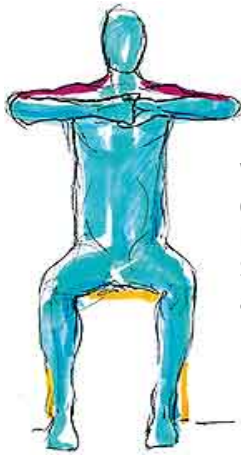
2. Übungen für den Nacken



Ziehen Sie beide Schultern kräftig nach oben und senken Sie sie langsam wieder ab.

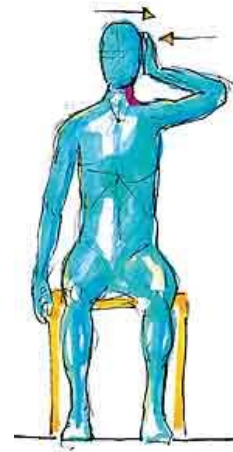


Verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf. Drücken Sie langsam den Kopf gegen den Widerstand der Hände. Der Nacken bleibt dabei lang.



Verschränken Sie die Arme vor der Brust und ziehen Sie sie kräftig nach außen.

Legen Sie eine Hand gegen die Schläfe und drücken Sie den Kopf vorsichtig gegen den Widerstand der Hand.



3. Übungen für die Schultermuskulatur



Stellen Sie sich hin und winkeln die Arme in Schulterhöhe an. Versuchen Sie, die Schulterblätter zueinander zu drücken.



Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Beinen hin. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne (Rücken gerade) und strecken Sie die Arme in Verlängerung des Rückens schräg nach oben.



Legen Sie sich auf den Bauch, die angewinkelten Arme zur Seite. Heben Sie Arme und Kopf leicht vom Boden. Nehmen Sie den Kopf nicht in den Nacken, sondern schauen Sie vor sich auf den Boden.

Setzen Sie sich hin, und stützen Sie sich mit den Händen hinter dem Körper ab. Heben Sie den Po an. Beugen und strecken Sie nun die Arme, ohne dass der Po den Boden berührt.



Im Kniestand strecken Sie die Arme nach vorne. Der Rücken ist gerade und der Kopf ungefähr zehn Zentimeter vom Boden entfernt. Heben Sie im Wechsel jeweils eine Hand vom Boden.



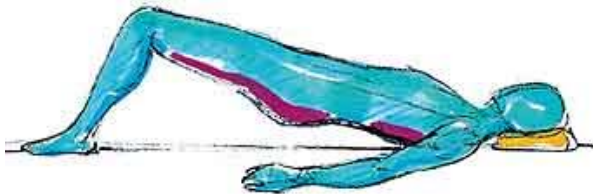
4. Übungen für die Rückenmuskulatur (inkl. unterer Rücken & Po)



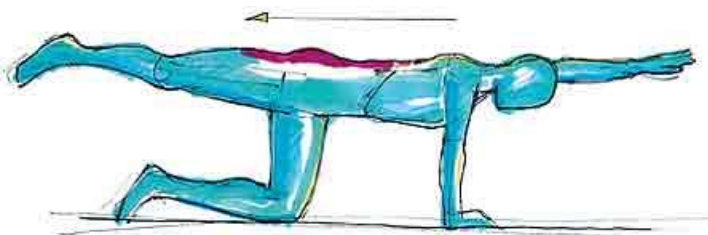
Legen Sie sich auf den Bauch. Halten Sie mit gestreckten Armen einen Ball vor den Kopf. Führen Sie nun den den gestreckten rechten Arm seitlich nach hinten und übergeben den Ball über dem Gesäß in die linke Hand. Führen Sie den linken gestreckten Arm mit dem Ball seitlich wieder nach vorne. Lassen Sie den Ball mehrmals kreisen. Den Kopf nicht in den Nacken nehmen, der Blick bleibt zum Boden gerichtet.



Legen Sie sich auf den Bauch, Arme und Beine gestreckt. Paddeln Sie dann mit Armen und Beinen wechselseitig auf und ab. Nehmen Sie den Kopf nicht in den Nacken, sondern schauen Sie vor sich auf den Boden.



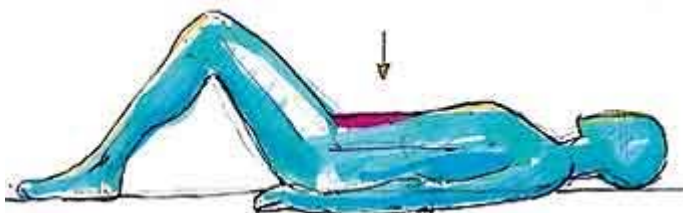
Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine angewinkelt aufgesetzt. Heben Sie das Becken, bis die Oberseite eine gerade Linie bildet.



Knien Sie sich hin und stützen Sie sich vorne mit etwas gebeugten Armen ab. Strecken Sie das rechte Bein und den linken Arm bis in die Waagerechte, aber bitte nicht höher. Führen Sie dann Ellenbogen und Knie zusammen, so dass Sie ganz eingerollt sind. Anschließend Seitenwechsel.



5. Übungen für den Bauch

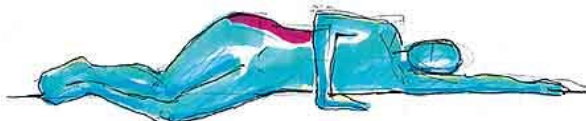


Legen Sie sich auf den Rücken. Beine sind angewinkelt. Drücken Sie die Lendenwirbelsäule fest an den Boden.



Legen Sie sich auf den Rücken und nehmen Sie Kopf, Schultern und gebeugte Beine vom Boden. Imitieren Sie die Ruderbewegung. Sie müssen dabei die Beine nicht völlig strecken.

Legen Sie sich auf die Seite, Beine angewinkelt, der Kopf liegt auf dem gestreckten unteren Arm.



Der andere Arm stützt seitlich ab. Heben Sie beide Beine gleichzeitig etwa 20 Zentimeter vom Boden ab.



In Rückenlage, Arme neben dem Körper, Beine angewinkelt in der Luft. Heben Sie nun das Becken einige Zentimeter vom Boden.



In Rückenlage Kopf auf die Brust. Strecken und beugen Sie die Beine im Wechsel nach vorne.



In Rückenlage, Beine angewinkelt aufgesetzt. Rechten Fuß auf das linke Knie legen, rechter Arm neben dem Körper, linker Arm angewinkelt am Kopf. Bringen Sie nun den linken Ellbogen zum rechten Knie und wieder zurück.



Legen Sie sich auf den Rücken, Beine gestreckt nach oben. Bewegen Sie die Hände in Richtung Fußspitzen.



6. Ganzkörperübungen

Im Kniestand, Stütz auf den Unterarmen: Heben Sie die Knie ungefähr zehn Zentimeter vom Boden und halten Sie die Position 10 bis 20 Sekunden.



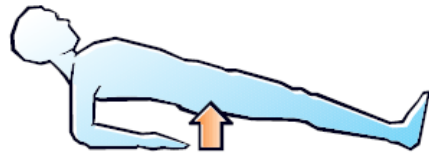
In der Seitlage, Beine angewinkelt, Stütz auf Unterarm und Knie: Heben Sie das obere Bein zehn Zentimeter hoch und beugen und strecken Sie es.



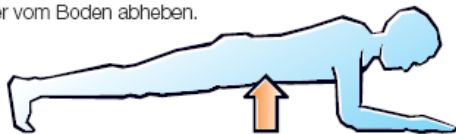
In Seitlage, Stütz auf Unterarm: Heben Sie das Becken ab, bis der Körper eine Gerade bildet und halten Sie die Position 10 bis 20 Sekunden.



In Rückenlage, Stütz auf den Ellbogen: Heben Sie das Becken so weit an, dass der ganze Körper eine Gerade bildet.



Versuchen Sie einen Liegestütz auf den Unterarmen und halten Sie die Position 10 bis 20 Sekunden. Zusätzlich können Sie einen Arm oder ein Bein zehn Zentimeter vom Boden abheben.



In Rückenlage, Beine angewinkelt aufgesetzt: Heben Sie das Becken, bis Knie, Bauch und Schultern eine gerade Linie bilden. Strecken Sie im Wechsel ein Bein nach vorne. Die Knie bleiben dabei nebeneinander.

