



## Trainingsplan

# SSC

# FITNESS UND GESUNDHEITS STUDIO

## Fitness Gymnastik

gültig vom 02.11.2020 bis 30.11.2020

Fitness Gymnastik ohne Gerät

## Aufwärmen

Diese Übungen dienen für das Aufwärmen der Muskulatur. Dafür ist eine Zeit von circa 5 Minuten vorgesehen. Die Übungen sind ohne Geräte durchzuführen.

### Ausfallschritt zur Seite mit Kniebeuge



Aufrechter, schulterbreiter Stand. Mit rechtem Fuß einen nicht zu großen Schritt zur Seite machen und in Kniebeuge kommen. Knie bleiben auf Höhe oder hinter Fußspitzen, Rücken gestreckt. Schritt wieder schließen und in aufrechten Stand kommen. Die nächste Wiederholung mit dem linken Bein.



### Armheben



Aufrechter, hüftbreiter Stand, Arme angewinkelt auf Schulterhöhe nach vorne anheben, Oberarme zeigen nach oben. Handinnenflächen zueinander drehen, Ellbogen schulterbreit öffnen.

- 1) Arme parallel möglichst weit nach oben ziehen, am höchsten Punkt Ellbogen etwas gebeugt lassen und wieder in Ausgangsposition absenken.
- 2) Die angewinkelten Arme öffnen und wieder schließen.



### Lateral Step Side Dumbbell Press



Paralleler Stand mit Händen auf Hals-/ Ohrhöhe. Seitlicher Ausfallschritt mit Armstreckung über Kopf. Die Ausfallschritte im Wechsel nach rechts und nach links.

### Seitheben auf Ball mit kompletter Außenrotation (KH)



Man wählt einen sicheren Stand oder Sitz und hält die Arme seitlich neben den Oberschenkeln in einem neutralen Griff. Mit minimal gebeugtem Ellbogen die Arme bis auf Schulterhöhe anheben. Die Arme werden bei der Durchführung komplett außenrotiert, d.h. die Handflächen zeigen in der Endposition zur Decke.



## Ausfallschritt Rückwärts mit seitlicher Beugung



Stehend, Rücken gerade. Arme sind am Körper (für mehr Stabilität: Hände seitlich an die Hüfte). Mit dem rechten Bein rückwärts in den Ausfallschritt gehen, der linke Fuß bleibt vorne. Den rechten Arm gestreckt über den Kopf führen und den Rumpf nach links biegen, so dass sich die linke Hand zum Boden bewegt. Danach wieder in die Ausgangsposition zukehren und die Seite wechseln.



## Zirkeltraining

Der Trainingsplan ist als Zirkeltraining angelegt. Dies bedeutet, dass alle Übungen nacheinander durchgeführt werden. Jede Übung wird eine Minute lang umgesetzt. Sobald alle Übungen absolviert sind, erfolgt eine Pause von 3 Minuten. Insgesamt werden drei Durchgänge absolviert.

### Frontheben mit Kniebeuge (KH)



Die Arme neben dem Körper hängen lassen. Aus hüftbreitem Stand erfolgt eine Kniebeuge, Arme dabei nach vorne oben führen, die Handrücken zeigen zur Seite.



### Schulter-W, vorgebeugt



Schulterbreit stehen und die Arme gebeugt in W-Form halten (Ellbogen etwa rechtwinkelig unter Schulterhöhe halten), Handflächen zueinander. Ohne Rumpfbewegung die Arme nach vorne strecken und wieder anwinkeln.



### Ausfallschritt mit Rumpfrotation, Arme vorm Körper



Während des Ausfallschritts (rückwärts) dreht sich der Oberkörper zur Seite des vorderen Beins. Knie zeigen immer zur Fußspitze, der Oberkörper sollte möglichst aufrecht gehalten werden. Den nächsten Ausfallschritt mit dem anderen Bein machen.



### Donkey Kicks



Vierfüßlerstand oder Unterarmstütz, linkes Knie vom Boden lösen, Knie bleibt gebeugt, Ferse nach oben Richtung Decke schieben, wieder absenken ohne absetzen, Übung mehrmals wiederholen, nach 30 s Seite wechseln.



## Liegestütz kniend, Arme eng



In der Bankstellung müssen die Hüften vor den Knien stehen; Hände etwa schulterbreit unter den Schultern aufstützen. Alternativ auf den geballten Fäusten, Rumpfspannung halten, nicht in der LWS einbrechen. Brustkorb zwischen den Händen zum Boden absenken. Je weiter die Hüften vor den Knien stehen (Hände wandern mit nach vorne), desto schwerer die Übung, weil mehr Gewicht auf den Armen lastet.



## Schulter-I, im liegen



Arme parallel zum Körper nach hinten strecken. Handflächen zeigen zur Decke. Die Handflächen nach unten drehen und die Schulterblätter zur WS hin zentrieren.



## Unterarmseitstütz auf Balance-Pad



SL, Unterarm auf dem Boden (schwieriger: auf dem Balance-Pad) unteres Bein angewinkelt 90°, oberes Bein lang, Fußspitze zeigt nach vorne, Oberschenkel liegen genau übereinander. Bei der Durchführung Oberkörper und Gesäß heben und senken. Nach 30 s die Seite wechseln.



## Seitliches Beinheben



In Ganzkörperstreckung auf der Seite liegen, Fußspitzen anziehen; Beine liegen gestreckt übereinander, obere Hand stützt mit ab; Beine gestreckt anheben und wieder absenken (nicht ablegen). Leichter: Nur das obere Bein heben und senken. Schwieriger: Mit der Hand nicht abstützen.



## Käfer mit Minibands



Rückenlage. Linkes Bein ausstrecken, rechtes Bein anwinkeln, Ferse bleibt auf Boden, linken Arm in Verlängerung Kopf auf Boden ablegen, rechter Arm seitlich neben Körper. Bauch anspannen, Arme, Schultern, Kopf und Beine vom Boden lösen, rechtes Knie zum Körper ziehen. Hieraus in fließender, kontrollierter Bewegung gleichzeitig Arm und Beinposition wechseln. Bei Nackenproblemen den Kopf liegen lassen!



## Beinheben im Liegen



Rückenlage. Arme rechts und links neben Körper ablegen. Beide Beine nach oben gestreckt (90° in Hüftgelenk). Das Becken heben und die Füße Richtung Decke schieben. Nicht mit Schwung arbeiten!



## Mobilisation / Dehnen / Beweglichkeit

Jede Dehnübung wird jeweils 60 Sekunden bzw. 30 Sekunden pro Seite durchgeführt.

### Schulter & Rhomboiden-Dehnung



Hüftbreiter Stand, Rücken ist gerade, Kopf und HWS in WS-Verlängerung. Arme hängen locker neben dem Körper. Rechten Arm anwinkeln und auf Schulterhöhe zur linken Seite führen. Linke Hand umfasst den rechten Ellbogen und zieht ihn so nah wie möglich zum Körper.



### Beidseitige Brustmuskeldehnung



Hüftbreiter Stand, Rücken ist gerade, Kopf und HWS in WS-Verlängerung. Arme hängen zunächst locker neben dem Körper und werden dann hinter dem Körper angehoben, dabei die Hände ineinander verschränken. Handrücken zeigen vom Körper weg und der Arm wird lang nach hinten ausgestreckt.



### Beinstrecker-Dehnung, stehend



Hüftbreiter Stand, linkes Bein anwinkeln, Fußgelenk mit beiden Händen umfassen und zum Gesäß ziehen. Dabei sollte ein Hohlkreuz durch Anspannen der Gesäß- und Bauchmuskulatur vermieden werden. Gegebenenfalls mit einer Hand festhalten.



### Rückendehnung, sitzend



Im Sitz sind die Füße aufgestellt, Knie angewinkelt und leicht nach außen gekippt. Oberkörper wird dann nach vorne gebracht, Arme ziehen von innen am Unterschenkel vorbei, Hände legen sich dann von außen an die Füße, so dass der Oberkörper maximal nach vorne/unten gezogen werden kann.

Anschließend die Beine strecken und den Oberkörper zu den Beinen ziehen.



## Dehnung der diagonalen Kette

Rückenlage, Beine sind ausgestreckt, linkes Bein mit der rechten Hand zum Oberkörper und dann rechts zum Boden ziehen. Linken Arm oberhalb der Schulter ausstrecken, Handrücken zeigen nach unten, Schultern berühren den Boden.

