



## Trainingsplan

# SSC

# FITNESS UND GESUNDHEITS STUDIO

## Pläne Gymnastik

gültig vom 04.09.2021 bis 30.11.2021

Skigymnastik

## Aufwärmen

Diese Übungen dienen für das Aufwärmen der Muskulatur. Dafür ist eine Zeit von circa 10-15 Minuten vorgesehen.

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können die Übungen mit Kurzhanteln oder mit wassergefüllten Flaschen durchgeführt werden.

### Ausfallschrittkombination, rückwärts & vorwärts



1) Aus dem hüftbreiten Stand heraus einen nicht so langen Schritt nach hinten machen. Dann durch die vordere Ferse vom Boden hoch in die Ausgangsposition drücken. Arme mitschwingen. 10 mal / Seite.

2) Aus dem hüftbreiten Stand heraus einen langen Schritt nach hinten machen. Dann durch die vordere Ferse vom Boden hoch zurück in die Ausgangsposition drücken und einen Schritt nach vorne machen. 10 mal / Seite.

3) Aus dem hüftbreiten Stand heraus einen langen Schritt nach hinten machen. Dann durch die vordere Ferse vom Boden hoch drücken und direkt einen Ausfallschritt nach vorne machen. 10 mal / Seite.

Für alle Varianten gilt: Vorderer Fuß sollte mit der Ferse auf dem Boden bleiben und das Knie zur Fußspitze zeigen.

Je ein Ausfallschritt rückwärts und vorwärts zählen als eine Wiederholung. Erst alle Wiederholungen auf einer Seite durchführen und dann die Seite wechseln.



### Frontheben mit Kniebeuge (KH)



1) Arme neben dem Körper hängen lassen. Aus hüftbreitem Stand erfolgt eine nicht so tiefe Kniebeuge. Arme dabei nach vorne oben führen. Die Handflächen zeigen zueinander. 10-15 Wiederholungen.

2) Arme seitlich strecken. Aus hüftbreitem Stand erfolgt eine tiefere Kniebeuge. Arme dabei nach vorne führen. Die Handflächen zeigen zueinander. Beim Hochkommen die Arme wieder nach Seite führen und die Schulterblätter zusammenziehen. 10-15 Wiederholungen.



### Nackendrücken mit Zehenstand (KH)



1) Schulterbreiter Stand, Arme anwinkeln (Hände ca. auf Schulterhöhe, Ellbogen zeigt nach unten). Arme strecken und in den Zehenstand gehen. Handrücken zeigen zur Seite. 10 Wiederholungen.

2) Arme bleiben während der Übung nach oben gestreckt. 10 Wiederholungen.

3) Schulterbreiter Stand, Arme hängen. Arme im großen Bogen nach oben führen und in den Zehenstand. gehen. 10 Wiederholungen.



### Ausfallschritt Rückwärts mit seitlicher Beugung



1) Langer Schritt, linker Fuß vorne, Rücken gerade. Den rechten Arm gestreckt über den Kopf führen und den Rumpf nach links biegen. Den Arm wieder zurückführen und den Oberkörper in die Gerade bringen. Ggf. mit der anderen Hand seitlich abstützen. 10 Wiederholungen / Seite

2) Langer Schritt, linker Fuß vorne, Rücken gerade. Beine beugen, das Becken absinken (nicht nach vorne schieben) und nach unten in die Ausfallschrittkniebeuge gehen (Endposition wären 90 Grad in beiden Knien). Den rechten Arm gestreckt über den Kopf führen und den Rumpf nach links biegen. Den Arm wieder zurückführen und die Beine strecken. Ggf. mit der anderen Hand seitlich abstützen. 15 Wiederholungen / Seite



## Ausfallschritt mit Rumpfrotation, Arme vorm Körper



Während des Ausfallschritts (rückwärts) dreht sich der Oberkörper zur Seite des vorderen Beins. D.h. der rechte Fuß macht einen langen Schritt nach hinten und der Oberkörper dreht nach links. Knie zeigen immer zur Fußspitze, der Oberkörper sollte möglichst aufrecht gehalten werden.

- 1) 15 Wiederholungen / Seite (immer mit dem gleichen Fuß)
- 2) 10 Wieder im Wechsel (1 Wdh. = ein Ausfallschritt mit dem rechten Fuß und ein Ausfallschritt mit dem linken Fuß)



## 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.

### Kniebeuge, Arme anheben



Aufrechter Stand, Füße nebeneinander, Arme hängen nach unten. Mit dem linken Bein einen nicht zu großen! Schritt nach links machen und eine Kniebeuge ausgeführt. Gleichzeitig mit der Kniebeuge die Arme nach oben vorne anheben. Beim Hochdrücken den linken Fuß wieder zurück führen. Die höchste Wiederholung nach rechts ausführen.



### Ausfallschritt mit Kettlebell über Kopf



Aufrechter Stand, Arm nach oben gestreckt. Die Übung kann alternativ mit einem Schuh durchgeführt werden: Den Arm nach oben strecken, Hand zur Faust ballen und den Schuh drauf balancieren. Aus der Standposition in einen weiten Ausfallschritt rückwärts. Nach 30 s die Seiten wechseln.



### Standwaage, Arme vorne



Fuß nach hinten oben führen, Oberkörper nach vorne, Arme nach vorne oben. Oberkörper und Spielbein bilden eine Linie; Spielbein und die Hüfte müssen immer gestreckt sein (Gesäßspannung!). Wichtig: Becken muss parallel zum Boden bleiben und sollte in der LWS nicht aufgedreht werden. Schulterblätter nach hinten-unten schieben und den Bauch anspannen; je tiefer die Waageposition, desto schwieriger ist die Übung. Nach 30 s die Seite wechseln.



## Donkey Kicks



Vierfüßlerstand, Unterarmstütz, linkes Knie vom Boden lösen, Knie bleibt gebeugt, Ferse nach oben Richtung Decke schieben, wieder absenken. Nach 30 s die Seite wechseln.



## Unterarmseitstütz auf Balance-Pad



Seitstütz unteres Bein angewinkelt 90°, oberes Bein lang (schwieriger: Beide Beine gestreckt), Fußspitze zeigt nach vorne, Oberschenkel liegen genau übereinander. Bei der Durchführung Oberkörper und Gesäß heben und senken. Nach 30 s die Seite wechseln.



## Seitliche Planke mit Knee Lift



Seitstütz unteres Bein angewinkelt 90°, oberes Bein lang (schwieriger: beide Beine gestreckt, leichter: auf der Seite liegend), oberen Arm ausstrecken. Oberes Bein im Kniegelenk seitlich am Körper anwinkeln, Ellbogen des oberen Armes anwinkeln und Ellbogen zum angewinkelten Knie bringen. Arm und Bein wieder ausstrecken. Nach 30 s die Seite wechseln.



## Armkreisende Bauchübung



Rückenlage, die hüftbreit geöffneten Beine zur Brust ziehen. Kopf und Schulterblätter vom Boden hochrollen. Gleichzeitig die gestreckten Arme etwas vom Boden heben. Die Arme in einem weiten Bogen gerade nach oben und über den Kopf geführt. Der Oberkörper soll dabei hochgerollt bleiben (schwieriger: Gleichzeitig dazu die Beine strecken). Die gestreckten Arme in einem weiten Bogen über die Seite wieder in die Ausgangsposition bringen (und die Beinwieder beugen).



## Crunch diagonal



Rückenlage, 90° in Hüft- und Kniegelenk, Hände an den Kopf. Kopf und Schultern vom Boden lösen. Rechtes Knie zum Oberkörper ziehen, linkes Bein diagonal ausstrecken, linke Schulter zieht zum rechten Knie. Absenken und Seitenwechsel. Bei Nackenbeschwerden Kopf und Schultern liegen lassen.



## Zehen-Acht



Rückenlage, Beine möglichst senkrecht nach oben strecken. Arme liegen entspannt neben dem Körper. Mit den Zehenspitzen eine liegende Acht malen. Man kann sich vorstellen die Zehenspitzen seien Buntstifte und man male eine liegende Acht in die Luft.



## Shoulder Bridge



Rückenlage, Beine aufgestellt, Arme liegen seitlich am Körper. Blick ist zur Decke gerichtet und Nacken entspannt. Gesäß wird Wirbel für Wirbel, angefangen an der LWS, zur Brückenposition aufgerollt. Schwieriger: Ein Bein nach oben strecken und die Übung einbeinig durchführen.



## Mobilisation / Dehnen / Beweglichkeit

Jede Dehnübung wird jeweils 30 Sekunden pro Seite durchgeführt.

### Brustmuskel-Dehnung, stehend



Hüftbreiter Stand, seitlich vor einer Wand. Rechter Fuß macht einen Schritt nach vorne und Knie ist leicht gebeugt. Gleichzeitig wird die rechte Hand hinter dem Körper etwas oberhalb der Schulter an der Wand aufgelegt, Handinnenfläche und der Unterarm berühren dabei die Wand. Position einige Sekunden halten und Seite wechseln.



### Oberschenkelvorderseite



Den hinteren Fuß am Sprunggelenk umfassen und langsam zum Gesäß ziehen. Oberkörper bleibt dabei aufrecht und frontal ausgerichtet! Anschließend das Bein wechseln.



## Beinstrecker-Dehnung, stehend



Alternativ zurobigen Übung:

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. Gerade stehen, trainiert wird zusätzlich die Balance; gegebenenfalls mit einer Hand festhalten. Position einige Sekunden halten und die Seite wechseln.



## Oberschenkelrückseite



Vorderes, gestrecktes Bein mit der Ferse aufstellen. Oberkörper aufrecht leicht nach vorne beugen. Arme liegen seitlich auf den Oberschenkeln. Anschließend das Bein wechseln.

Alternativ stehend: Das vordere Bein ist gestreckt, das hintere angewinkelt, den geraden Oberkörper nach vorne beugen.



## "Rocking" Hüftmobilisation



Vierfüßlerstand im Unterarmstütz, Ellbogen unter Schultergelenken platzieren, Knie so weit öffnen wie möglich. Oberkörper nach vorne schieben, bis Schultern vor den Ellbogen und Hüfte vor den Kniegelenken. Dann Oberkörper nach hinten schieben, bis das Gesäß über den Fersen ist



## Rücken & Gesäßdehnung in RL



Rückenlage, Arme liegen locker neben dem Körper, Füße sind aufgesetzt und Knie angewinkelt. Dann werden die Knie zum Oberkörper gezogen und mit den Händen umfasst.



## LWS-Dehnung in RL



Rückenlage, Arme sind oberhalb der Schultern ausgestreckt, Handrücken zeigen zum Boden. Füße sind nah nebeneinander mit angewinkelten Knie aufgesetzt und werden dann zur rechten Seite gekippt, wobei der Blick nach links geht. Position einige Sekunden halten und die Seite wechseln.

