

# Trainingsplan für Zuhause

jede Übung ca. 1 Minute durchführen



Kniebeugen mit  
Gewicht – z.B. Hantel  
oder Holzstück ;-)

Po weit nach hinten



Ausfallschritt mit Stab  
oder Besenstiel ;-)



# Bodenübungen ;-)



Crunches gerade und  
seitlich  
(Kinn nicht auf die  
Brust aufsetzen)



Stabilisationsübung  
Vierfüßlerstand /  
diagonal



Schwimmen  
(Kopf in der  
Verlängerung der  
Wirbelsäule)



## Übungen mit dem Theraband... / oder Fahrradschlauch ;-)



Arme nach hinten ziehen  
(Schultern unten lassen)



Arme auf Schulterhöhe  
/ Fliege  
(Schultern unten lassen)



## Übungen mit dem Theraband... / oder Fahrradschlauch ;-)



Abwechselnd Unterarme  
anwinkeln / Bizeps  
(Schultern unten lassen)



Unterarme strecken /  
Trizeps  
(Schultern unten  
lassen)



Viel Spaß  
beim  
Trainieren