

# Dein Trainingsplan für zu Hause

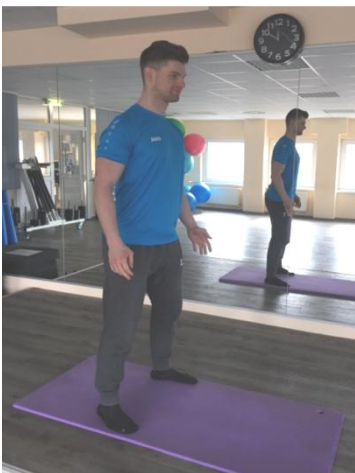
**Art des Trainings:** Stabilisierung der Knie- und Beinmuskulatur

**Allgemeine Erwärmung:**

Auf der Stelle laufen -> Knie zum Körper -> Anfersen -> Bizepscurl -> Steptouch

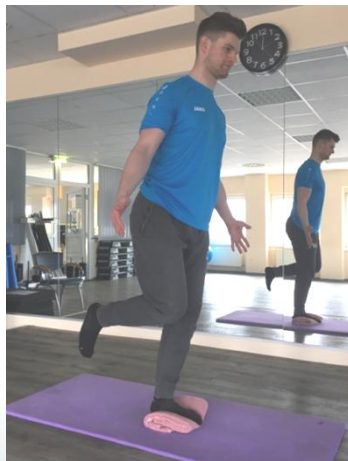
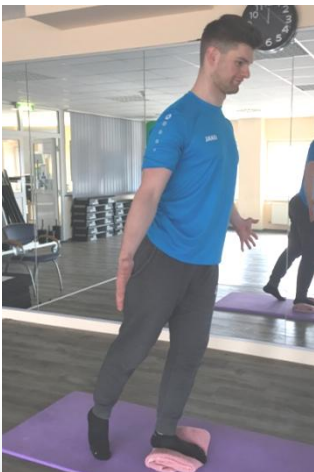
**2-3 x 10-20 Wdh.      60 sec. Pause**

## Trainingsübung 1: Kniebeuge (Oberschenkelmuskulatur/ Po)



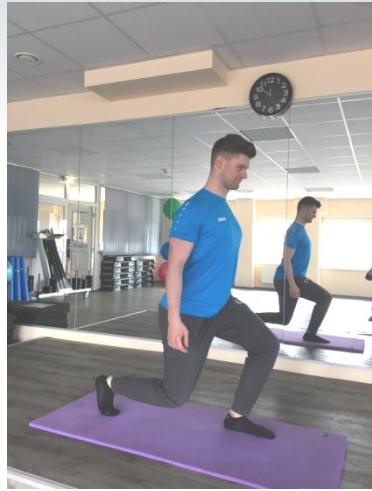
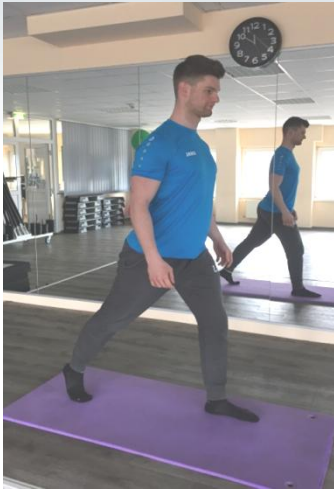
**Erläuterung:**  
Knie hinter Zehenspitzen,  
Bauchspannung  
Knie bis auf 90° beugen

## Trainingsübung 2: Einbeinstand (Kniestabilisation)



**Erläuterung:**  
Standbein leicht gebeugt  
Oberkörperspannung

### Trainingsübung 3: Ausfallschritte (Oberschenkelvorderseite)



Erläuterung:  
Vorderes Knie hinter  
Zehnspitzen,  
Oberkörper aufrecht halten

### Trainingsübung 4: Beinstrecker (Oberschenkelvorderseite)



Erläuterung:  
Leichtes Hohlkreuz,  
Schultern zurück, Bein  
gestreckt heben, Zehnspitzen  
ranziehen

### Trainingsübung 5: Beinabduktion, -adduktion (Beinaußenseite, -innenseite)



Erläuterung:  
Zehnspitzen in Blickrichtung,  
Bauchspannung

## Trainingsübung 6: Beckenlift (Becken/ hinterer Oberschenkel)



### Erläuterung:

Zehenspitzen ranziehen,  
Gesäß maximal anheben +  
Körperspannung beachten

## Trainingsübung 7: Beinrückheben



### Erläuterung:

Zehen anstellen, Po  
anspannen, Knie gestreckt →  
Becken ruhig halten

## Trainingsübung 8: Wadenheben (Waden)

**Fit In Taucha**





**Erläuterung:**  
 Zehen anstellen, Po anspannen, Knie gestreckt → Becken ruhig halten

**Trink-Empfehlung:**

Wann?	Was?	Vorteile?
während	Wasser, Mineralgetränke	Versorgt den Körper mit Flüssigkeit
danach	Eiweißshake	versorgt Körper mit schnell-verdaulichem Eiweiß

Viel Erfolg und Spaß beim Home- Workout, wünschen dir deine **Fit- In Trainer** 😊