

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

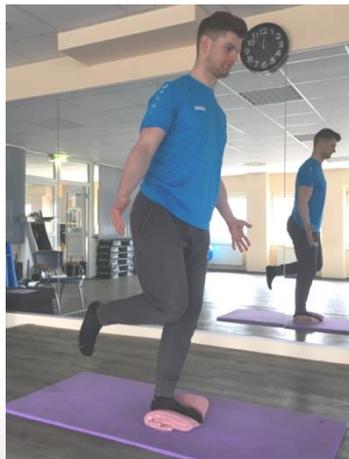
2-3 x 10-20 Wdh. 60 sec. Pause

Trainingsübung 1: Kniebeuge (Oberschenkelmuskulatur/ Po)



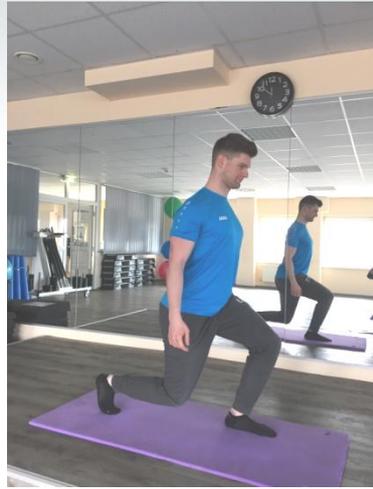
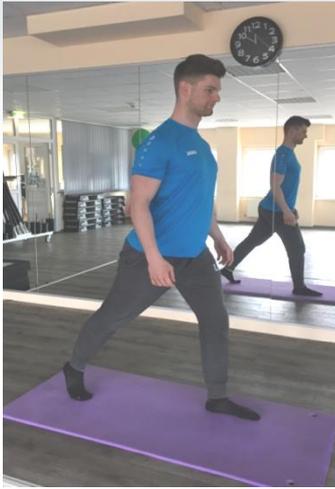
Erläuterung:
Knie hinter Zehenspitzen,
Bauchspannung
Knie bis auf 90° beugen

Trainingsübung 2: Einbeinstand (Kniestabilisation)



Erläuterung:
Standbein leicht gebeugt
Oberkörperspannung

Trainingsübung 3: Ausfallschritte (Oberschenkelvorderseite)



Erläuterung:
Vorderes Knie hinter
Zehnschpitzen,
Oberkörper aufrecht halten

Trainingsübung 4: Beinstrecker (Oberschenkelvorderseite)



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

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



Erläuterung:
Zehnschpitzen 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** 😊