MTV Barum – Trainiere zu Hause …. Mit dem Pezziball

Für diese Übungseinheit brauchst du einen Pezziball und eine Stoppuhr.

Jede Übung wird 3x für die danebenstehende Zeit durchgeführt. Beachte die kurzen Pausenzeiten zwischen den Durchgängen. Bevor du die nächste Übung startest gönne dir noch eine Pause von 30-60 Sekunden. Je nachdem wie anstrengend die bevorstehende Übung für dich war.

Führe die Übungen ruhig und konzentriert durch.

1. **Kniebeugen mit Pezziball anheben: 40 Sekunden Ausführung, 15 Sekunden Pause**

2. **Bauchlage auf dem Pezziball mit Oberkörper anheben: 30 Sekunden Ausführung, 15 Sekunden Pause**

3. **Rückenlage auf der Matte und Füße auf dem Pezziball. Becken anheben und senken: 40 Sekunden Ausführung, 15 Sekunden Pause**

4. **Rückenlage auf der Matte und Füße auf dem Pezziball. Fersen in Richtung Gesäß ziehen: 30 Sekunden Ausführung, 20 Sekunden Pause**

5. **Unterarmstütz auf dem Pezziball: 20 Sekunden halten, 10 Sekunden Pause**
   Erleichterung: Knie absetzen, aber Hüfte gestreckt halten.

MTV Barum - Trainiere zu Hause … gegen Rückenschmerzen

Jede Übung wird 3x durchgeführt. Mache zwischen den Durchgängen und beim Wechsel zur nächsten Übung, eine Pause von 30 Sekunden.

Führe jede Übung konzentriert und ruhig aus.

Du benötigst einen Besenstiel.

Wenn du die Übungen erschweren möchtest, nimm etwas Gewicht z.B. in Form von Kurzhanteln dazu.

1. **Im Vierfüßer-Stand diagonal Arm/Bein strecken: 3x 15 Wiederholungen pro Seite.**
   Erschwerung: Knie und Ellenbogen unter dem Körper zusammen führen.

2. **Superman in Bauchlage - Oberkörper anheben: 3x 15 Wiederholungen**

3. **In Rückenlage Becken zur Brücke heben und senken: 3x 20 Wiederholungen**

MTV Barum – Trainiere zu Hause … als Ausgleich zum vielen Sitzen

Jede Übung wird 3x durchgeführt. Zwischen den Durchgängen und beim Wechsel in die nächste Übung, mache 30 Sekunden Pause.

Führe die Übungen ruhig und konzentriert durch.

Wenn du die Übung erschweren möchtest, kannst du dir Gewicht z.B. in Form von Kurzhanteln dazu nehmen.

Im Anschluss kannst du noch drei Mobilisationsübungen machen, die auch gut in einer kurzen Pause im Tagesablauf eingebaut werden können.

1. **Kniebeugen: 3x15-20 Wiederholungen**

2. **Brücke in Rückenlage: 3x15 Wiederholungen**

3. **Superman in Bauchlage: 3x15 Wiederholungen**

4. **Crunches in Rückenlage, Oberkörper aufrollen: 3x10-15 Wiederholungen**
   Erschwerung: Beine in der Luft halten

Ausfallschritt zur Hüftbeuger Dehnung

Rückenlage „Nadelöhr“

Breiter Fersensitz zur Dehnung des Rückens

MTV Barum – Trainiere zu Hause … deinen ganzen Körper

Für diese Übungseinheit benötigst du eine Stoppuhr.

Alle Übungen werden 1 Minute lang durchgeführt. Du wechselst direkt in die nächste Übung ohne Pause. Hast du alle Übungen einmal geschafft, machst du eine Pause von 1:30 Min.

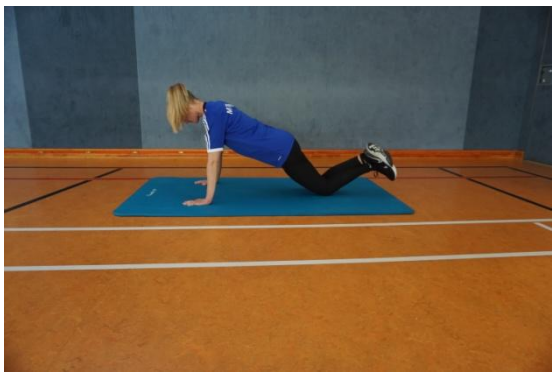
Wiederhole die Übungsreihenfolge mindestens 3x oder so oft du möchtest.

Es ist egal wie langsam du die Übungen machst, wie viele Wiederholungen du schaffst oder ob du zwischendurch mal eine Pause machst. Wichtig ist – steige immer wieder ein und versuche die eine Minute Übungszeit durchzuhalten.

Kniebeugen

Liegestütze

Erleichterung: auf den Knien



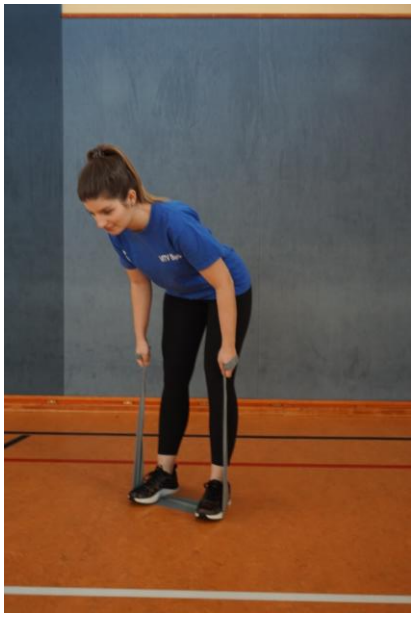
Sit-ups

MTV Barum – Trainiere zu Hause … mit dem Gymnastikband

Jede Übung wird 4x für die danebenstehende Wiederholungszahl durchgeführt. Mache nach den absolvierten Wiederholungen eine kurze Pause von 15 Sekunden. Bevor du die nächste Übung startest machst du etwas länger Pause, ca. 45 Sekunden.

Führe die Übungen ruhig und konzentriert durch.

1. **Kreuzheben 15x**



2. **Kniebeugen mit Armstrecken 15x**

3. **Rudern im Sitzen 15x**

4. **Aufrechtes Rudern 15x**

5. **Bizeps Curls 15x**