

## MTV Barum – Trainiere von zu Hause ... deine Beine Teil 2

Jede Übung wird 3x für die danebenstehende Wiederholungszahl durchgeführt. Mache zwischen den geschafften Wiederholungen eine Pause von 20 Sekunden.

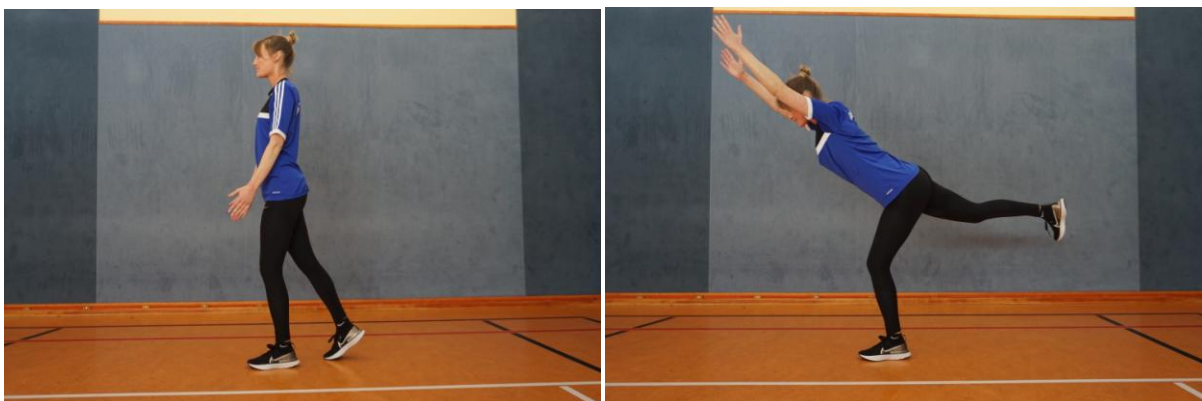
Bevor du die nächste Übung startest, mache eine längere Pause von ca. 45 Sekunden – 1 Minute, je nachdem wie anstrengend die vorangegangene Übung für dich war.

Führe die Übungen ruhig und konzentriert durch.

### Kniebeugen mit Fersenerhöhung 3x15



### Standwaage pro Bein 3x15



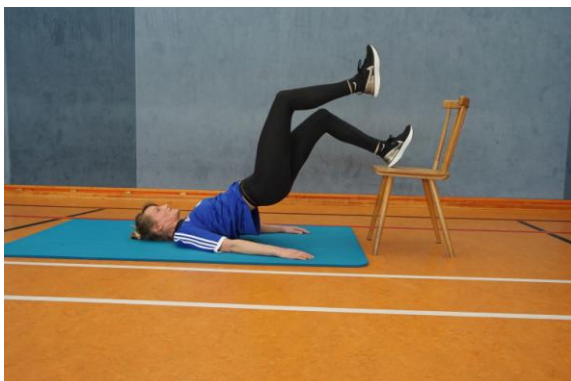
### Gekreuzte Ausfallschritte 3x20



### Brücke mit Fersenerhöhung 3x15



### Erschwerte Variante: einbeinig



## MTV Barum – Trainiere zu Hause ... Gymnastik auf dem Stuhl

Jede Übung wird 3x für die danebenstehende Wiederholungszahl durchgeführt. Hast du die Wiederholung geschafft, mache ca. 20 Sekunden Pause, bevor du die zweite Runde startest.

Wechselst du in die nächste Runde lasse dir 30-60 Sekunden Zeit, je nachdem wie anstrengend die vorherige Übung war.

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.

### Arme Seitheben 3x15



### Arme Schulterdrücken 3x15





### Stuhllehne Katze/Kuh 3x15



### Kniebeuge an der Stuhllehne 3x20



### Stuhllehne Ausfallschritt pro Seite 3x12



### Wadenheben an der Stuhllehne 3x10



## MTV Barum – Trainiere zu Hause ... gegen Nackenschmerzen

Für diese Mobilisationseinheit setze dich aufrecht auf einen Stuhl. Du brauchst kein weiteres Material.

Führe jede Übung 3-mal, in einem sanften Wechsel von Ausgangs- in Endposition durch.

### Schulter kreisen 20x



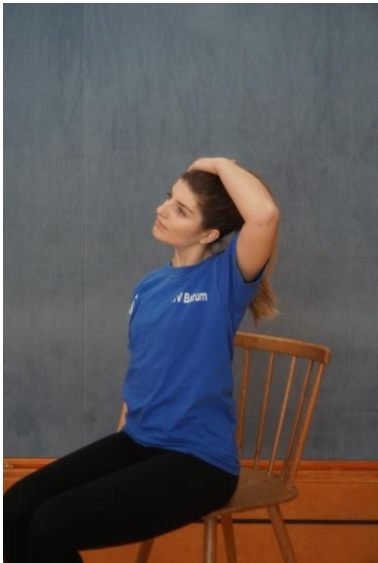
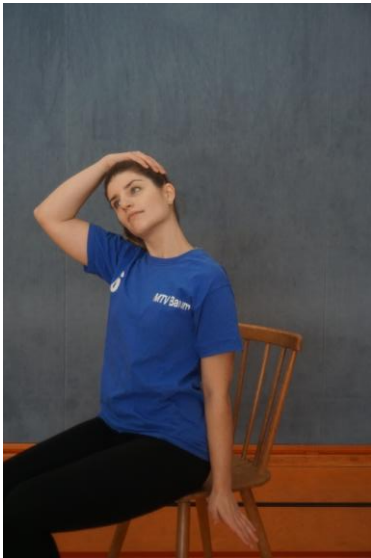
## BWS-Beugung und Streckung 12-15x



## Oberkörperrotation 20x



**HWS-Dehnung**



## MTV Barum – Trainiere zu Hause ... mit Kurzhanteln

Nutze für diese Übungseinheit deine Kurzhanteln. Welches Gewicht diese haben ist vollkommen egal. Wenn du keine Kurzhanteln hast, kannst du die Übungen auch mit vollen Wasserflaschen, schweren Büchern oder ganz ohne Material durchführen.

Jede Übung wird 1 Minute durchgeführt. Wie viele Wiederholungen du in dieser Zeit schaffst, ist dir überlassen. Zwischen den Übungen machst du 20 Sekunden Pause. Wenn du alle Übungen einmal geschafft hast, machst du 1:30 Minuten Pause. Danach wiederholst du die Übungsreihenfolge.

Du kannst so viele Durchgänge machen, wie du möchtest. Versuche mindestens 2 zu machen.

Möchtest du dir die Übungen erschweren, versuche in der Minute Übungszeit viele Wiederholungen zu schaffen.

### Kniebeugen mit Schulterdrücken





## Vorgebeugtes Arme heben



## Butterfly in Rückenlage

