

Ergänzungs-Home Workout

Nutze dieses Programm oder einzelne Übungen davon doch als Ergänzung zum Training bei uns im Daytona. Ganz nach dem Motto:

«einmal ist gut – zweimal ist besser»

Das gibt es Grundsätzlich zu beachten:

- Bauch während den Übungen immer aktiviert halten (Unterbauch leicht nach innen ziehen)
- Den Druck der belasteten Füße jeweils auf die ganze Fusssohle verteilen (3-Punkte-Belastung)
- Bei allen Übungen in der Vorlage leichtes Hohlkreuz halten (natürliche Lendenlordose)
- Die Schultern möglichst immer gesenkt halten (weg von den Ohren ziehen)

Trainings-Variante 1

- **Jede Übung 1 Satz, 15-20 Wiederholungen**, direkt ohne Pausen zur nächsten Übung
- je nach Bedarf 2. / 3. Durchgänge

Trainings-Variante 2

- **Jede Übung 20 Sekunden**, mit grösst möglicher Intensität ausführen
- **Anschliessend 10 Sekunden Pause**, dann zur nächsten Übung
- Rhythmus individuell anpassbar (10-5 Sekunden / 30-15 / 40-20 / 60-30...)
- je nach Bedarf 2. / 3. Durchgänge

Hilfsmittel

- Trinkflasche gefüllt mit Wasser

Warm-up



- Hampelmänner, Treppen laufen, Knie hoch/anfersen an Ort, 10 min joggen, 10 min Fahrrad fahren, Rückenmobilisieren, Schultern kreisen

Cool-down



- Auslaufen, trinken und Nachdehnen





Kniebeuge (Squat)

Übung	Beschreibung
<p data-bbox="204 394 443 427">Anfangsposition:</p>  <p data-bbox="204 987 379 1021">Endposition:</p> 	<p data-bbox="842 394 1002 427">Achte auf:</p> <ul data-bbox="890 427 1385 752" style="list-style-type: none">- Füße mind. Hüftbreit oder breiter aufstellen (je breiter die Position, umso mehr sind die Füße nach aussen rotiert)- Knie zeigt über Fuss hinweg (Gewicht auf ganzer Fussfläche verteilen)- Nur so tief nach unten, dass die Lordose stabil bleibt <p data-bbox="842 853 1023 887">Schwieriger:</p> <ol data-bbox="890 887 1385 954" style="list-style-type: none">1. Gesprungen2. Mit Zusatzgewicht (Flasche usw.) <p data-bbox="842 1055 991 1088">Einfacher:</p> <ol data-bbox="890 1088 1342 1200" style="list-style-type: none">1. Nur leicht in die Knie2. Stuhl als Hilfsmittel (aufstehen und absitzen)



Liegestütze (Push ups)

Übung	Beschreibung
<p data-bbox="204 394 443 427">Anfangsposition:</p>  <p data-bbox="204 987 379 1021">Endposition:</p> 	<p data-bbox="853 394 1013 427">Achte auf:</p> <ul data-bbox="901 427 1364 752" style="list-style-type: none">- Hände etwas mehr als Schulterbreit platzieren. Brustbein bis ca. 5cm über Boden senken- Bauchspannung halten, Unterarm 90°C Winkel zum Boden- Hände eng= Trizeps Dominant, Hände breit= Brust Dominant <p data-bbox="853 853 1029 887">Schwieriger:</p> <ol data-bbox="901 887 1332 1021" style="list-style-type: none">1. Gleichzeitig Bein L/R leicht anheben2. Gleichzeitig Bein L/R seitlich nach vorne führen <p data-bbox="853 1133 997 1167">Einfacher:</p> <ol data-bbox="901 1167 1141 1200" style="list-style-type: none">1. Auf den Knien



Abduktoren

Übung	Beschreibung
<p data-bbox="204 394 443 427">Anfangsposition:</p> 	<p data-bbox="855 394 1015 427">Achte auf:</p> <ul data-bbox="906 432 1394 645" style="list-style-type: none">- Hände Schulterbreit unter der Schulter platzieren- Aussenrotation im Hüftgelenk mit Streckung im Kniegelenk- Knie unter Hüftgelenk platzieren- Seite wechseln <p data-bbox="855 745 1034 779">Schwieriger:</p> <ol data-bbox="906 784 1294 817" style="list-style-type: none">1. Mit Gewichtsmanschetten <p data-bbox="855 913 1002 947">Einfacher:</p> <ol data-bbox="906 952 1366 985" style="list-style-type: none">1. Ohne Streckung im Kniegelenk
<p data-bbox="204 999 379 1032">Endposition:</p> 	



Ausfallschritt (Lunge)

Übung	Beschreibung
<p data-bbox="204 394 443 427">Anfangsposition:</p> 	<p data-bbox="922 394 1082 427">Achte auf:</p> <ul data-bbox="970 432 1394 645" style="list-style-type: none">- Füße hüftbreit platzieren, anschliessend Ausfallschritt nach vorne oder hinten- Knie zeigt über Fuss hinweg (Gewicht ist auf dem vorderen Bein) <p data-bbox="922 741 1102 775">Schwieriger:</p> <ol data-bbox="970 779 1305 880" style="list-style-type: none">1. Sprung im Wechsel2. Hinteres Bein erhöht3. Vorderes Bein erhöht
<p data-bbox="204 1048 379 1081">Endposition:</p> 	<p data-bbox="922 981 1070 1014">Einfacher:</p> <ol data-bbox="970 1019 1294 1120" style="list-style-type: none">1. L / R im Wechsel2. Nur leicht in die Knie3. Ohne Zusatzgewicht



Schulterpresse

Übung	Beschreibung
<p data-bbox="204 394 443 427">Anfangsposition:</p> 	<p data-bbox="887 394 1046 427">Achte auf:</p> <ul data-bbox="938 427 1334 651" style="list-style-type: none">- Stabiler Kniestand- Hände neben dem Körper- Arme Richtung Decke strecken- Schultern bleiben gesenkt- Rücken bleibt stabil <p data-bbox="887 741 1070 775">Schwieriger:</p> <ol data-bbox="938 775 1174 808" style="list-style-type: none">1. Mehr Gewicht <p data-bbox="887 909 1038 943">Einfacher:</p> <ol data-bbox="938 943 1174 976" style="list-style-type: none">1. Ohne Gewicht
<p data-bbox="204 1021 379 1055">Endposition:</p> 	


Schwimmer

Übung	Beschreibung
<p data-bbox="204 394 443 427">Anfangsposition:</p>  <p data-bbox="204 994 379 1028">Endposition:</p> 	<p data-bbox="847 394 1007 427">Achte auf:</p> <ul data-bbox="895 427 1382 607" style="list-style-type: none">- Bauchnabel zu dir resp. Richtung Wirbelsäule ziehen- Weiter in den Bauch atmen- Diagonal Bein und Arm nach oben ziehen <p data-bbox="847 707 1023 741">Schwieriger:</p> <ol data-bbox="895 741 1246 808" style="list-style-type: none">1. Position 2-3sek. halten2. Schneller «Padlen» <p data-bbox="847 909 991 943">Einfacher:</p> <ol data-bbox="895 943 1262 1010" style="list-style-type: none">1. Füße am Boden lassen2. Langsamer «Padlen»

Seitliche Unterarmstütz (Side Plank)

Übung	Beschreibung
<p data-bbox="204 394 443 427">Anfangsposition:</p>  <p data-bbox="204 994 379 1028">Endposition:</p> 	<p data-bbox="847 394 1007 427">Achte auf:</p> <ul data-bbox="895 427 1366 573" style="list-style-type: none">- Ellbogen unter der Schulter- Bauchspannung halten- Bauch und Beine/Oberschenkel bilden eine gerade Linie <p data-bbox="847 674 1023 707">Schwieriger:</p> <ol data-bbox="895 707 1270 808" style="list-style-type: none">1. Oberes Bein abspreizen (oben/hinten/vorne)2. Arm nach oben Strecken <p data-bbox="847 909 991 943">Einfacher:</p> <ol data-bbox="895 943 1382 1010" style="list-style-type: none">1. Statt auf den Füßen auf die Knie abstützen



Unterarmstütz (Plank)

Übung	Beschreibung
<p data-bbox="204 392 619 427">Anfangsposition/Endposition:</p> 	<p data-bbox="842 392 1005 427">Achte auf:</p> <ul data-bbox="890 427 1385 571" style="list-style-type: none">- Ellbogen unter den Schultern und Gesäss ca. auf Schulterhöhe platzieren- Bauchspannung halten <p data-bbox="842 667 1024 703">Schwieriger:</p> <ol data-bbox="890 703 1396 913" style="list-style-type: none">1. Bein im Wechsel anheben (5-10cm)2. In Liegestützposition: Arm L/R zur Seite3. Von Unterarmen auf Handgelenke und retour <p data-bbox="842 1016 992 1052">Einfacher:</p> <ol data-bbox="890 1052 1380 1088" style="list-style-type: none">1. Kurze Pause und weiter geht's 😊



Revers Fly

Übung	Beschreibung
<p data-bbox="204 392 443 425">Anfangsposition:</p> 	<p data-bbox="845 392 1005 425">Achte auf:</p> <ul data-bbox="893 430 1380 683" style="list-style-type: none">- Rücken gestreckt- Bauchdecke leicht nach oben ziehen- Schultern senken (weg von den Ohren)- Blick nach vorne unten- Schulterblätter zusammenziehen <p data-bbox="845 779 1029 813">Schwieriger:</p> <ol data-bbox="893 817 1348 884" style="list-style-type: none">1. 1-armige Ausführung2. L/R unterschiedliche Gewichte
<p data-bbox="204 990 383 1023">Endposition:</p> 	<p data-bbox="845 990 997 1023">Einfacher:</p> <ol data-bbox="893 1028 1340 1131" style="list-style-type: none">1. Arme anwinkeln, mit den Ellenbogen seitlich nach oben ziehen



Crunch diagonal

Übung	Beschreibung
<p data-bbox="204 392 443 425">Anfangsposition:</p> 	<p data-bbox="853 392 1013 425">Achte auf:</p> <ul data-bbox="901 430 1348 757" style="list-style-type: none">- Hände hinter Kopf- Hüft, Knie und Fußgelenk 90° Winkel- Bauch und Beckenbodenspannung halten- Brustbein zieht diagonal nach oben- Kinn bleibt weg vom Brustbein- Kreuz bleibt stabil <p data-bbox="853 855 1029 889">Schwieriger:</p> <ol data-bbox="901 893 1388 963" style="list-style-type: none">1. Gewichtsmanschette um Knöchel2. Beine gleichzeitig ausstrecken
<p data-bbox="204 1001 383 1034">Endposition:</p> 	<p data-bbox="853 1064 997 1097">Einfacher:</p> <ol data-bbox="901 1102 1372 1205" style="list-style-type: none">1. Fersendip anstelle Fersenschub2. Beine in Anfangsposition lassen und nur mit Oberkörper arbeiten

Crunch

Übung	Beschreibung
<p data-bbox="204 392 443 425">Anfangsposition:</p> 	<p data-bbox="885 392 1045 425">Achte auf:</p> <ul data-bbox="933 430 1380 683" style="list-style-type: none">- Hüft, Knie und Fussgelenk in 90° Winkel- Bauch und Beckenbodenspannung halten- Brustbein zieht nach vorne oben- Kinn bleibt weg vom Brustbein <p data-bbox="885 779 1061 813">Schwieriger:</p> <ol data-bbox="933 817 1380 884" style="list-style-type: none">1. Abwechslungsweise Bein L/R Fersendip
<p data-bbox="204 1001 383 1034">Endposition:</p> 	<p data-bbox="885 985 1029 1019">Einfacher:</p> <ol data-bbox="933 1023 1332 1131" style="list-style-type: none">1. Füße auf Boden abstellen2. Arme auf Brustbein verschränken

Superman dynamisch

Übung	Beschreibung
<p data-bbox="204 394 443 430">Anfangsposition:</p>  <p data-bbox="204 994 384 1030">Endposition:</p> 	<p data-bbox="847 394 1007 430">Achte auf:</p> <ul data-bbox="900 434 1347 680" style="list-style-type: none">- Bauchdecke vom Boden wegziehen- Blick nach unten- Schulterblätter max. zusammenziehen- Ellenbogen neben Oberkörper ziehen <p data-bbox="847 784 1027 819">Schwieriger:</p> <ol data-bbox="900 824 1283 860" style="list-style-type: none">1. Endposition 3 sec. Halten <p data-bbox="847 954 995 990">Einfacher:</p> <ol data-bbox="900 994 1385 1093" style="list-style-type: none">1. Gewichte weglassen2. Mit dem Oberkörper weniger weit nach oben gehen