

Konditionsgymnastik für zu Hause



1. Aufwärmen ca. 7 Minuten
Schultern kreisen (rückwärts)
Oberkörper rotieren, Beine bleiben fest, nur der Oberkörper bewegt sich
Oberkörper rotieren, Beine „mitnehmen“ und seitlich kurz teppen
„Rücken rund und gerade“, Hände auf die Oberschenkel, (Bauchnabel einziehen und „durchhängen“)
„Leg Curl“, Fersen im Wechsel zum Po ziehen
„Knee Lift“, Knie anheben
Ausfallschritt nach hinten, Arme gestreckt zur Decke
„Step Touch“ (Schritt zur Seite, Tep im Wechsel)
„Step Touch“ intensiver und tiefer gehen
2. **Stabilisatoren**
Auf einem Bein stehen und das andere Bein vor- und zurückschwingen (ca. 45 Sekunden), Seitenwechsel
3. **Tabata**
Ausfallschritte nach hinten im Wechsel (20 Sekunden)
10 Sekunden Pause
„Krabbe“ Rückseitiger Stütz auf den Händen, diagonal die Hand zum Fuß führen und den Fuß berühren, Hüfte nach oben strecken (20 Sekunden)
10 Sekunden Pause
Die beiden Übungen im Wechsel ausführen mit 10 Sek. Pause, jede Übung 4x
4. **Weite Kniebeugen** („O-Beine“, Knie weit nach außen, Po zurück, „nach hinten setzen“, Belastung etwas mehr auf den Fersen) 16 Wdh.
Enge Kniebeugen (Po zurück, „nach hinten setzen“, Belastung etwas mehr auf den Fersen) 16 Wdh.)
Die beiden Übungen im Wechsel ausführen, davon 3 Durchgänge
5. **Beinheben in Seitenlage**, beide Beine „kleben zusammen“, gleichzeitig anheben 16 Wdh.
Seitstütz, auf dem Unterarm stützen und die Hüfte nach oben strecken, absenken und wieder anheben 16 Wdh.
Die beiden Übungen im Wechsel ausführen, davon 3 Durchgänge, dann Seitenwechsel
6. **Schulterblätter zusammenziehen** in Bauchlage (Stirn kann am Boden abgelegt werden). Bewusst die Schulterblätter zusammenziehen und spüren
Bankstütz (Unterarmstütz), im Wechsel die Arme lösen und auf die Schulter klopfen oder nur halten
Die beiden Übungen im Wechsel ausführen, davon 3 Durchgänge
7. **„Crunches diagonal“**, Rückenlage, Beine aufgestellt, Hände am Hinterkopf, Ellenbogen nach außen, Oberkörper anheben, dabei ausatmen und den Bauchnabel einziehen, die Schulter im Wechsel zum diagonalen Knie ziehen (Ellenbogen außen lassen), 16 Wdh.
„Beckenlift“, Rückenlage, Beine aufgestellt, Po anheben und wieder absenken, 16 Wdh.
Die beiden Übungen im Wechsel ausführen, davon 3 Durchgänge
8. **Regeneration**
„Beckenschaukel“: Rückenlage, Beine angezogen, beim Ausatmen die Lendenwirbelsäule in die Matte drücken und wieder lösen
„Recken und strecken“: Beine gestreckt am Boden ablegen, Arme über den Kopf ablegen, recken und strecken, tief in den Bauch ein- und ausatmen
„Spirale“: Das rechte Bein aufstellen, linke Hand ans rechte Knie und das Bein angewinkelt nach links zum Boden ziehen, Schultern bleiben am Boden, 3-5 Wdh.
Seitenwechsel

Bleibt gesund, hoffentlich sehen wir uns bald wieder, liebe Grüße von Annika