

Anfänger Trainingsplan für Zuhause

MIT STATISCHEN ÜBUNGEN

Warm up Video

Aufwärmen

[https://youtu.be/R4DbCAQVb_s?
si=FsmT946l3jllOaFR](https://youtu.be/R4DbCAQVb_s?si=FsmT946l3jllOaFR)

1

3X

Wall sit

2

3X

High plank

3

3X

Glute Bridge

4

3X

Crunch hold

5

3X

Superman

30 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Pause

Personal Trainer

ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Wallsit



So geht's :

- **Mit dem Rücken an die Wand lehnen**
- **Knie sind 90 Grad abgewinkelt**
- **die Arme an die Wand lehnen oder nach vorne ausgestreckt, (nicht auf die Oberschenkel abstützen!)**



Noch ein Tipp für statische Übungen:
Versuche während der Belastung ruhig ein- und auszuatmen!

www.fitmitClaudia.at

2

High plank



So geht's:

- In die Liegestützposition gehen
- Po sollte in der Linie zwischen Füße und Schultern gehalten werden
- Schultern befinden sich direkt über den Händen

3

Glute Bridge



So geht's:

- Beine aufstellen, Arme neben deinen Körper
- Becken nach oben in die Linie zwischen Knie und Schultern ziehen
- Pobacken zusammenzwicken, Füße in den Boden drücken

4

Crunch hold



So geht's:

- auf den Boden setzen, Beine aufstellen, Arme nach vorne
- mit dem Oberkörper nach hinten abrollen, bis der Bauch Spannung aufbaut
- Kinn zum Brustbein ziehen und halten

5

Superman



So geht's:

- auf den Bauch legen
- Oberkörper (Brustbein), Arme und Beine vom Boden abheben
- Po unbedingt anspannen und Beine maximal durchstrecken, jetzt gegengleich Arme und Beine bewegen

Alleine Zuhause trainieren ist langweilig?

Das muss es nicht!

Buche dir ein gratis Probetraining mit mir als deine Personal Trainerin und du wirst sehen, wir heben dein Training Zuhause aufs nächste Level!

✓ ✓ ✓

100% Online

Flexibel

Effektiv



Probetraining buchen



Baumgartner Claudia
info@fitmitclaudia.at