

Trainingsplan mit einem Stuhl

Lieber PSKler,
im folgenden Trainingsplan findest du Übungen, die du an einem Stuhl machen kannst, grade während des Lockdowns und dem damit verbundenen Homeoffice bieten sich Kräftigungsübungen an einem Stuhl an da sie ohne großen Zeitverlust absolviert werden können. Wichtig ist, dass du einen stabilen Stand auf dem Stuhl hast und er trotz deiner Bewegungen stabil steht. Wenn du den Plan als Zirkel absolviert sparst du dir die Pausezeit, das heißt du machst 3 Durchgänge des Trainingsplans. Alternativ kannst du jede Übung 3-mal hintereinander machen und dann zur nächsten Übung übergehen, hierfür brauchst du allerdings eine Regenerationsphase zwischen den einzelnen Übungen. Wir bieten dir wieder verschiedene Umfänge an, wähle diese deinem Leistungsniveau entsprechend.

UMFANG:

| | | |
|-----|--------------------------|-------------------------------------|
| 1.0 | Übungsdauer: 30 Sekunden | Pause zwischen Übungen: 15 Sekunden |
| 2.0 | Übungsdauer: 40 Sekunden | Pause zwischen Übungen: 20 Sekunden |
| 3.0 | Übungsdauer: 50 Sekunden | Pause zwischen Übungen: 25 Sekunden |

Erwärmen: 10 Minuten (a, b, c, d, oder e)

- a. Joggen (frische Luft)
- b. Hampelmänner
- c. Skippings
- d. Treppen Steigen
- e. Seilspringen

Ziel des WARM – UPs ist deine Skelettmuskulatur, sowie Sehnen und Bänder zu erwärmen, um somit deinen Körper auf das folgende Workout vorzubereiten. Bist du warm geworden? – Dann los geht's:

1. Aufstehen und hinsetzen



- setze dich nur leicht auf den Stuhl

2. Kniebeuge & Plank



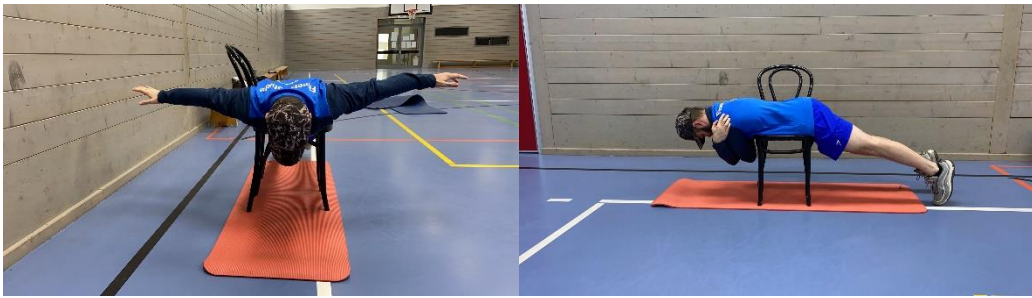
- Führe deine Arme eng am Körper entlang

3. Stütz am Stuhl



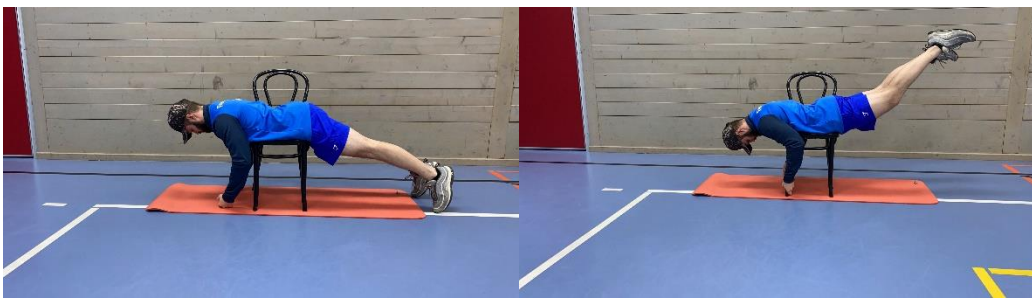
- bewege deine Füße langsam weiter vom Stuhl weg

4. Umarmung



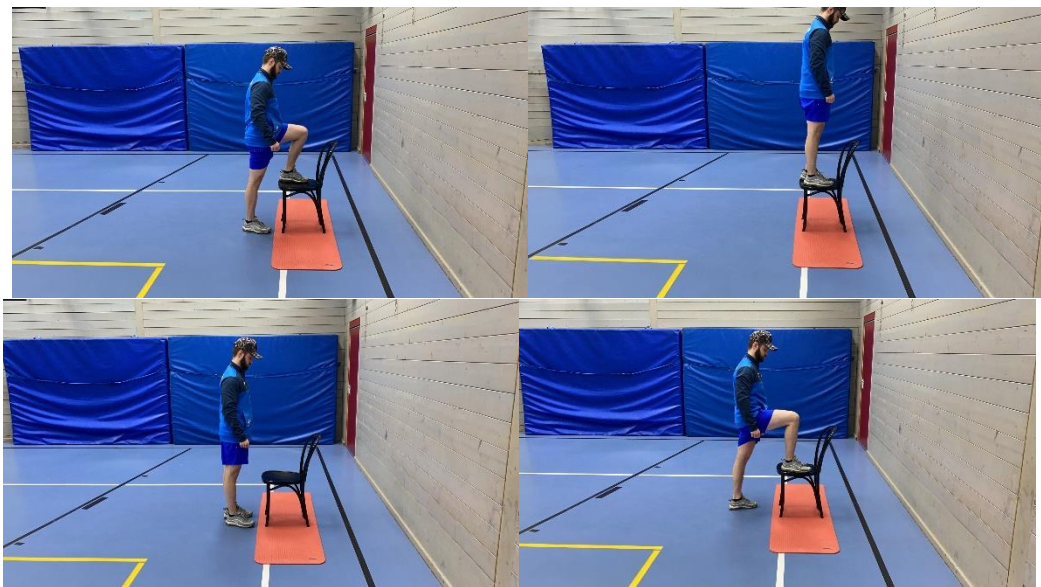
- führe die Bewegung langsam und kontrolliert durch

5. Hintere Oberschenkelmuskulatur



- arbeite ohne Schwung

6. Step up



- halte das Gleichgewicht beim Aufstieg

7. Radfahren im sitzen



- Mache die Übung langsam und kontrolliert