

10 Minuten Trainingsplan

Das effektive Workout
für zu Hause



10 Minuten Trainingsplan

1.



Kniebeuge

1. Schulterbreit auf die Platte stellen
2. In die Hocke gehen

2.



Wadenheben

1. Mittig auf die Platte stellen
2. Beine schließen
3. Beide Fersen so weit wie möglich anheben
4. Spannung kurz halten & wieder absetzen

3.



Liegestütze

1. Hände um die Griffe legen
2. Beine nach hinten ausstrecken
3. Füße auf Zehenspitzen stellen, Körper muss gerade sein
4. Arme im 90° Winkel anwinkeln & abwechselnd strecken

4.



Sit-Ups

1. Auf die Platte setzen
2. Knie zum Oberkörper ziehen
3. Bauch anspannen

5.



Dips

1. Mit dem Rücken zur Platte setzen
2. Hände am Griff positionieren
3. Po anheben, Arme beugen & anspannen

6.



Seitheben

1. Schulterbreit auf die Platte stellen
2. Trainingsbänder über Kreuz nehmen
3. Seitlich auf Schulterhöhe heben & Spannung halten
4. Zurück in die Ausgangsposition

7.



Oberschenkel dehnen

1. Schulterbreit auf die Platte stellen
2. Ferse zum Po bringen & mit der Hand umgreifen
3. Standbein dabei leicht beugen
4. Abwechselnd beide Oberschenkel dehnen

8.



Brust, Schultern & Arme dehnen

1. Vor die Platte setzen
2. Beine dabei leicht anwinkeln
3. Hände nach hinten bringen & die Platte umfassen
4. Brustkorb öffnen

9.



Rücken & Schultern entspannen

1. Vor die Platte knien
2. Oberkörper vorbeugen & Arme gestreckt auf die Platte legen
3. Dabei liegt der Kopf zwischen den Schultern

10.



Waden entspannen

1. Vor die Platte setzen
2. Waden flach auf die Platte legen
3. Oberkörper entspannt nach hinten lehnen