

Fit und gesund bleiben in der Corona - Zeit

HeimTraining-Turnen@RTB

20 min Fahrrad fahren oder Inliner fahren

1. Erhöhung (Bett od. Couch)

- 3x10 hochspringen
- 3x10 hochsteigen, oben Hüfte strecken
- Hinsetzen einbeinig aufstehen pro Seite 2x12.

1. Spreizen auf dem Boden

- Rückenlage 10 gestreckt, 10 geflext
- Seitlage 10 gestreckt, 10 geflext
- Bauchlage 10 gestreckt
- Stand Hände auf den Boden 10 gestreckt

2. Handstand

- Auf Erhöhung Beine gehockt Handstandposition halten 2x20 sec. (offene Schultern, Hände sehen)
- Auf Erhöhung Beine gebückt Handstandposition halten 2x20 sec. (offene Schultern, Hände sehen)
- Bauchlage Hände gegen Wand drücken, Brust und Schultern heben ab 2x20 sec.
- Liegestützposition vor der Wand und immer mit Händen gegen Wand laufen 2x15 (Schultern offen!!)
- 10x Handstand stehen frei

3. Schiffchenprogramm in Allen Seiten (BL, RL, SL)

- OK anheben 10x
- Beine anheben 10 x
- Schiffchen halten 20 sec.
- Schaukeln 20x

4. Seilchen (Alles 2 x durchführen)

- 50 x vorwärts
- 50 x rückwärts
- 20 x einbeinig rechts
- 20 x einbeinig links

5. Ausdehnen

- Pro Seite 1,5 min mit Erhöhung
- Brücke 5 mal
- Strecksitz 5 x30 Sekunden
- Grätsche 5 x30 Sekunden