

Das 10-Minuten-Training



- Trainingshäufigkeit:** 3-4x wöchentlich 10 Minuten
 abwechselnd Training A und Training B
 pro Training so viele Durchgänge der Übungen wie möglich
- Equipment A:** Eimer (gefüllt mit z.B. Putz- oder Wasserflaschen; Menge entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit)
- Equipment B:** standfester Stuhl (auf entsprechendem Untergrund mit festem Halt, kein Drehstuhl)
- Aufwärmen:** Alle Übungen einmal langsam sauber durchführen

Training A	
<p>Beuge-Schwünge (10 Wiederholungen)</p>	<p>Kniebeuge bis circa Kniehöhe, dabei den Eimer aktiv hochziehen und schwingen. Bitte beachten: Oberkörper bleibt gerade, Ferse bleibt auf dem Boden.</p>
<p>Plank-Variante (je nach Leistungsstand und Flaschenzahl: 1-2 x ein- und ausräumen)</p>	<p>Im Plank über dem Eimer auf Kopfhöhe stützen. Abwechselnd jeweils auf einem Arm abgestützt mit dem anderen Arm eine Flasche aus dem Eimer nehmen und daneben abstellen. Anschließend alle Flaschen entsprechend in den Eimer zurückräumen. Bitte beachten: Füße mindestens schulterbreit, Rumpf/Hüfte ruhig halten, in der Armbewegung nicht zur Seite aufdrehen.</p>
<p>Kajaker (je nach Leistungsstand: 10 Wiederholungen insgesamt oder 10 Wiederholungen je Seite)</p>	<p>Auf dem Boden sitzend (Beine auf dem Boden, Fersen aufstellen, dabei so weit zurücklehnen, dass der Bauch (und nicht der Rücken) gespürt wird; Steigerung: Beine leicht angewinkelt etwas anheben) den Eimer von einer Seite auf die andere führen, den Eimer je nach Leistungsstand beim Seitenwechsel bis auf Gesichtshöhe anheben.</p>

Bitte beachten: Den gesamten Oberkörper drehen (nicht nur aus den Schultern).



Training B

Aufsteiger

(je nach Leistungsstand:
10 Wiederholungen insgesamt oder
10 Wiederholungen pro Bein)

Mit einem Fuß auf den Stuhl steigen, hochdrücken, den anderen nachziehen, beim Absteigen wieder mit dem zuerst aufgestiegenen Fuß beginnen. Ablauf: links rauf, rechts rauf, links runter, rechts runter. Dann: rechts rauf, links rauf, rechts runter, links runter, usw.

Bitte beachten: Stuhl muss unbedingt festen Stand haben; je nach Leistungsstand mit kleinerer Höhe (z.B. Trittbank) beginnen oder unterstützend mit Hand z.B. an Wand abstützen

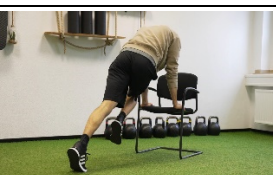


Bergsteiger

(je nach Leistungsstand:
10 Wiederholungen insgesamt oder
10 Wiederholungen pro Bein)

Auf einem Stuhl mit festem Halt mit beiden Armen abstützen, Körper dabei in stabiler Plank-Position, Schulter über den Handgelenken. Nun abwechselnd die Knie in möglichst dynamischem Wechsel anziehen. Das jeweils andere Bein bleibt dabei voll angespannt und in Plank-Position.

Bitte beachten: Stuhl muss unbedingt festen Stand haben. Während der Bewegung den Rumpf ruhig halten, das Bein nur aus dem Hüftbeuger anziehen (nicht den Rücken rund machen durch gleichzeitiges Anziehen von Knie und Absenken des Kopfes)



Liegestütze
(10 Wiederholungen)

Vor dem Stuhl knien, mit Händen auf Stuhlfläche abstützen, dann Oberkörper absenken, bis Brust den Stuhl berührt, anschließend aufrichten.

Bitte beachten: Stuhl muss unbedingt festen Halt haben. Die Schultern nach hinten drücken (also nicht nach vorne ziehen, sondern ‚weg von den Ohren‘), die Unterarme/Ellenbogen über den Handgelenken, senkrecht zur Kraft halten.

