

20 Minuten Trainingsplan EMS

-> 5 sec. Übung / 4 sec. Pause; alle Übungen 8-10x wiederholen

I. Einsteiger-Trainingsplan



1) Grundposition

- Hände vor dem Oberkörper zusammen drücken
- Schulterbreiter Stand
- Leicht in die Knie gehen



2) Standwaage

- Einbeiniger Stand
- Anders Bein nach hinten gestreckt
- Oberkörper parallel zum Boden vorgebeugt
- Arme nach vorne gestreckt



3) Bauch einbeinig

- Ein Knie anheben und mit beiden Händen auf das Knie drücken
- Knie zieht nach oben
- Rücken leicht rund nach vorne gebeugt



4) Seitliches Beinheben

- Einbeiniger Stand
- Anderes Bein seitlich vom Körper weg strecken und kleine Bewegungen ausführen



5) Adduktoren Kniebeuge

- Tiefe Kniebeuge
- Hände drücken von innen Knie auseinander
- Knie dabei zusammendrücken



6) Halbe Standwaage

- Knie leicht beugen
- Oberkörper so weit nach vorne beugen, bis er parallel zum Boden ist
- Arme unter den Schultern gestreckt halten, dann vorne oben führen
- Schulterblätter zusammen ziehen



7) Bauch Crunches

- Hände an die Ohren
- Bauchspannung aufbauen und Oberkörper langsam nach unten einrollen



8) Motion Bord Breiter Stand

- Knie leicht beugen
- Hände in die Hüfte
- Füße stehen 50 cm auseinander



9) Motion Bord Kniebeuge

- Füße mittelbreit auseinander, Knie leicht nach außen, Arme nach vorne
- Arme nach vorne oben / Rücken tief
- 90° Knie beugen / Knie über den Fußspitzen halten



10) Ausfallschritt

- Aufrechter Stand, Hände an die Ohren
- linkes Bein einen Schritt nach hinten setzen
- Knie 90 Grad beugen, die Hüfte absenken
- hinteres Knie berührt fast den Boden.
- vorderes Knie bleibt hinter der Fußspitze.
- 8 WDH
- Anschließend mit dem rechten Bein fortfahren



11) Rotation

- Arme gestreckt nach vorne
- Hüftbreiter Stand
- Leicht gebeugte Knie
- Arme und gesamten Oberkörper abwechselnd weit nach rechts/ dann nach links drehen(hinterher schauen)



12) Tür Steher

- Tiefe enge Kniebeuge statisch
- Arme vor dem Oberkörper verschränkt
- Unten halten