Trainingsplan für den unteren Teil des Körpers

Wadentraining im Stand	Hüftbreiter Stand, Langhantel auf der Schulter oder 2 Kurzhanteln greifen Fersen heben und senken 30 Wiederholungen dann 30 sec. oben halten davon 3 Durchgänge

Beinrückseite / ischiocrurale Muskulatur
Beugemuskel des Oberschenkels

Training in Bauchlage	Gewichtsmanschetten und die Fußgelenke platzieren Hände verschränken und den Kopf darauf ablegen die Beine aus der Verlängerung der Hüfte strecken und soweit anheben, das ein Teil des Oberschenkels die Matte verlässt. Beine im Wechsel in kleinen Bewegungen heben und senken. 30 Wiederholungen 30 sec. beide Beine oben halten 3 Sätze, Satzpause 40sec.

Bei dieser Übung ist der Glutaeus maximus stark beteiligt

Oberschenkelvorderseite / Muskel Quadrizeps
Beinstrecker

Training stehend / einbeinig	Standbein leicht gebeugt Spielbein im Kniegelenk 90° anwinkeln; Hüft -und Kniegelenk stehen auf gleicher Höhe voreinander, nun das Spielbein auf Höhe des Hüftgelenks strecken und beugen. 30 Wiederholungen 30 sec. gestreckt halten 3 Sätze je Seite Satzpausen je nach Zusatzgewicht 20-40sec. Dann Seitenwechsel

Durch den Stand auf einem Bein wird zusätzlich das Gleichgewicht geschult, was gerade im Alter ein Vorteil für die Autonomie darstellt. Es werden viele wichtige Stützmuskel in unserem Körper aktiviert.

Zu diesen Übungen könnt Ihr auch gerne eine Armbewegung mit einbinden.

Beim Wadentraining mit Kurzhanteln könnt Ihr zum Beispiel Bizepscurls oder Trizepsdips machen

Beim Beintraining in Bauchlage könnt Ihr die Übung für die hintere Schulter / hintere Teil des Deltamuskels mit einbauen; backlift, gerne mit kleinen Gewichten, Gewichtsmanschetten oder kleine Hanteln.
Durchführung: Arme auf Schulterhöhe zur Seite ausstrecken
Handinnenflächen zeigen nach hinten Richtung Füße
Arme heben und senken dann oben halten
Wiederholungen Sätze und Satzpausen der Beinübung anpassen

Beim Training für die Beinvorderseite könnt Ihr Frontheben für den vorderen Teil des Deltamuskels einbauen.
Mit kleinen Hanteln durchführen.
Entweder beide Arme gleichzeitig heben, oder rechts und links im Wechsel.
Wiederholungen, Sätze und Satzpausen werden dem Beintraining angepasst.

Wichtig:
Bei allen Übungen vorher die Muskulatur aufwärmen
Immer erst die Körpergrundspannung von unten nach oben aufbauen und erst dann die Übungen beginnen.
Direkt nach dem Training die beanspruchte Muskulatur dehnen.

Die Atmung wird beim Krafttraining wie folgt durchgeführt:
Anstrengung = **A**usatmen
Entspannung = **E**inatmen
d.h. Wird der zu trainierende Muskel kontrahiert, atmen wir aus gehen wir in die Ausgangsposition zurück, atmen wir ein.