

IN LEICHTER SPRACHE

Dein einfacher Trainingsplan ohne Geräte.

So funktioniert der Plan

Du trainierst 3 Mal pro Woche.
Zum Beispiel am Montag, Mittwoch und Freitag.
Ein Training dauert ungefähr 25 Minuten.
Du brauchst nur eine Matte oder einen Teppich.
Und eine Wand.

Wichtige Wörter

Wiederholung

Du machst eine Übung 1 Mal. Das ist 1 Wiederholung.

1

Satz

Du machst die Übung mehrmals hintereinander. Ohne Pause.
Du zählst mit: 1, 2, 3 ... bis 10. Das ist 1 Satz.

1 Satz

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Pause

Nach jedem Satz ruhst du dich aus. Die Pause dauert 1 Minute.

Satz 1

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Pause 1 Min.

Satz 2

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

 = 1 Wiederholung  = 1 Satz  = Pause

DEIN TRAINING

Vorher und nachher

Vorher: 5 Minuten aufwärmen. Zum Beispiel auf der Stelle gehen und die Arme kreisen.

Nachher: 3 Minuten locker gehen. Dann Beine, Po und Brust sanft dehnen.

Die 6 Übungen

Mach die Übungen der Reihe nach. Von 1 bis 6.

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
1 Kniebeuge Stell dich hin. Die Füße sind schulterbreit. Setz dich nach hinten, wie auf einen Sessel. Dann steh wieder auf. Tipp: Stell einen Sessel hinter dich.	3	10	1 Min.
2 Liegestütz an der Wand Stell dich vor eine Wand. Leg die Hände auf Schulterhöhe an die Wand. Beug die Arme. Die Brust geht zur Wand. Dann drück dich zurück. Leichter: näher an die Wand.	3	10	1 Min.
3 Hüftheben Leg dich auf den Rücken. Die Füße stehen am Boden. Heb den Po hoch. Dann langsam wieder runter.	3	12	1 Min.
4 Ausfallschritt nach hinten Mach einen großen Schritt nach hinten. Das hintere Knie geht Richtung Boden. Dann zurück. Danach das andere Bein. Halt dich an einer Wand fest, wenn du wackelst.	3	8 pro Bein	1 Min.
5 Rückenstrecker Leg dich auf den Bauch. Die Arme sind nach vorne gestreckt. Heb Arme und Beine ein kleines Stück hoch. Dann wieder runter.	3	10	1 Min.
6 Unterarmstütz Stütz dich auf die Unterarme und die Zehen. Der Körper ist gerade wie ein Brett. Halte die Position. Leichter: auf den Knien.	3	20 Sekunden halten	1 Min.

DEINE 4 WOCHEN

Jede Woche ein bisschen mehr

So wird dein Körper Woche für Woche stärker.

Die Zahlen gelten für jede Übung.

Beim Unterarmstütz zählen die Sekunden.

Mach nach jedem Training ein Kreuz in das Kästchen.

Woche	Sätze	Wiederholungen	Unterarmstütz	Erledigt
Woche 1	2 Sätze	8 Wiederholungen	15 Sekunden	☐ Mo ☐ Mi ☐ Fr
Woche 2	3 Sätze	8 Wiederholungen	20 Sekunden	☐ Mo ☐ Mi ☐ Fr
Woche 3	3 Sätze	10 Wiederholungen	25 Sekunden	☐ Mo ☐ Mi ☐ Fr
Woche 4	3 Sätze	12 Wiederholungen	30 Sekunden	☐ Mo ☐ Mi ☐ Fr

Sicher trainieren

Mach die Übungen langsam und sauber.

Wenn etwas weh tut, hör auf.

Du hast lange keinen Sport gemacht? Oder du hast gesundheitliche Probleme?

Dann frag vorher deine Ärztin oder deinen Arzt.

Du bist unsicher?

Das ist ganz normal. Du musst nicht alles allein schaffen.

Trainier mit mir!

Ich zeige dir alle Übungen. Ich schaue dir zu und helfe dir.

Allein oder in der Gruppe. Auch in ÖGS. Ganz ohne Druck.

schwitzerei.at · training@schwitzerei.at