


Übersicht Trainingsplan Heimtrainingsübungen – 1. Kursstunde

Übungskategorie	Übungsreihe	Progression* 							
4 Übungen Aufwärmen:	Auf der Stelle gehen								
	Nacken strecken								
	Kopf drehen								
	Oberkörper drehen								
1 Übung Standpositionen:	Standpositionen	Hüftbreiter Stand	Geschlossener Stand	Schrittstellung	Semitandemstand	Tandemstand	Einbeinstand		
3 Kraftübungen:	Aufstehen	Aufstehen mit abstützen	Aufstehen ohne abstützen	Aufstehen vom Sessel ohne abstützen	Aufstehen in Schrittstellung	Aufstehen im Einbeinstand			
	<i>Für folgende Kraftübungen gilt:</i>	1 x 7 Wdh.	1 x 12 Wdh.	2 x 7 Wdh.	2 x 12 Wdh.	1 x 7 Wdh.	1 x 12 Wdh.	2 x 7 Wdh.	2 x 12 Wdh.
	Zehenstand	Zehenstand	Zehenstand	Zehenstand	Zehenstand	Einbeiniger Zehenstand	Einbeiniger Zehenstand	Einbeiniger Zehenstand	Einbeiniger Zehenstand
	Bein abheben	Bein abgeben	Bein abheben	Bein abheben	Bein abheben				
1 Übung Abwärmen:	Waden dehnen								

Legende: Diese Übungsreihe wird in der App automatisch anhand des Feedbacks des Übenden an dessen Leistungslevel angepasst. Für alle anderen Übungsreihen bekommt der Teilnehmende eine Beispielübung angezeigt und muss diese anhand der im Kurs erhaltenen Informationen selbstständig anpassen (automatische Progression aller Übungen ab Woche 10).

*Progression von links nach rechts über Übungsvariationen, Belastung oder Übungsvariationen + Belastung