

Workshop-Nr.: 216

**SPORTKONGRESS
STUTT GART**

Workshop-Titel: Kraftausdauertraining für Ältere mit Gewicht€ **22. – 24. OKTOBER 2021
SPORT STUTT GART**

Referent/in: Kipp, Volker

Benötigt wird eine Hantel (oder ähnliches z.B. eine Wasserflasche)

Übungen und Wiederholungsanzahl immer an die eigenen Teilnehmer anpassen

Warm Up

Schulterkreise, Aussenrotation Arme, Kopfbewegung, Schulterkreise

Site to Site mit Armvarianten, Leg Curl mit Armvarianten, breite Kniebeuge, Mobilisation

Step Knee, enge Kniebeuge, Mobilisation

Hauptteil (Stand)

(Hantel auf Brustbein legen), breite Kniebeuge, in Vorneige bleiben, Armpendel

umsetzen mit Schulterpresse

Leg Curl, rechts bleiben, Einbein Kniebeuge ---- daraus in Ausfallschritt ---- dann in Einbeinstand

Vorneige: Gewicht rechts, Armpendel, Aufrichten – Neigen mit Armpendel, dann nur in Vorneige

Leg Curl, Anzahl erhöhen, li bleiben, Schulterpresse rechts--- erweitern mit Site Raise

breite Ausgangsposition, Gewicht auf Brustbein, Rotationskontrolle

alles Wiederholen für die andere Seite

(Kniestand - Stütz)

Kniestand: Gewicht auf Brustbein , Neigen und Aufrichten

Unterarmstütz: Knie schweben lassen, abstellen, rechtes Bein strecken, Transversus beatmen

Kniestand: Gewicht rechts, Neigen und Aufrichten mit Armpendel, dann nur in Neigung

Unterarmstütz: Knie schweben lassen, abstellen, linkes Bein strecken, Transversus beatmen

Kniestand: Gewicht links, Neigen und Aufrichten mit Armpendel, dann nur in Neigung

Unterarmstütz, Knie schweben, wandern in Langbank und zurück, in Langbank bleiben

Workshop-Nr.: 216

**SPORTKONGRESS
STUTT GART**

Workshop-Titel: Kraftausdauertraining für Ältere mit Gewichte **22. – 24. OKTOBER 2021
SPORT STUTT GART**

Referent/in: Kipp, Volker

(Rückenlage)

Crunch nach rechts (beide Füße aufgestellt, + links lang abgelegt, + rechts 90/90/90)

90/90/90 rechts – Fersendips

Trizeps (mit Hantel)

Seitenlage (Aussenrotation oberes Bein)

alles links wiederholen

90/90/90 beide Füße – Fersendips

Rotation

90/90/90 beide Füße – Fersendips + Armhebel

Stretching

Kniebewegung rechts/links

Seitenlage Oberschenkel vorne

Schmetterlingsposition

Seitenlage Oberschenkel vorne

große Mobilisation

Leiste und Oberschenkelrückseite

große Mobilisation

Po

Oberschenkelrückseite

Nacken

- Änderungen vorbehalten -
