

Denksport Home-Workout 3

Aufwärmen (5 Minuten):

Wärme Deinen Organismus zu Beginn des Trainings mit den untenstehenden Übungen auf. Alle drei Übungen sollen ohne Pause hintereinander durchgeführt werden. Wenn Du die Übungen einmal durchlaufen hast, kannst Du 60 Sekunden Pause machen, bevor Du noch einmal in einen zweiten Durchlauf startest.

1. Laufe oder gehe eine Treppe einmal herauf und herunter (Achtung: Hier noch nicht Vollgas geben, sondern erst einmal langsam warm werden)
2. Wandliegestütz (30 Sekunden)
3. Hampelmänner (30 Sekunden)

Trainings-Zirkel

Führe alle Übungen hintereinander in einem Zirkel aus. Jede Übung soll 45 Sekunden durchgeführt werden. Wenn Dir das nicht anstrengend genug ist, kannst du auch alle Übungen 60 oder 90 Sekunden durchhalten. Zwischen den Übungen machst Du 60 Sekunden Pause. Durchlaufe den Zirkel insgesamt zweimal und mache zwischen den Durchläufen 2 Minuten Pause.

Übung 1: Flaschen heben

Ausgangsposition: Stelle Dich in einen aufrechten und etwa schulterbreiten Stand. Nimm je eine Wasserflasche (à 0,5l) in die Hand und lasse Deine Arme gestreckt nach unten hängen.

Bewegungsausführung: Hebe nun die gestreckten Arme seitlich bis auf Schulterhöhe an. Nach einer kurzen Haltephase senkst Du die Arme wieder ab, bis Du Dich erneut in der Ausgangsposition befindest.

Merke: Führe die Übung langsam und kontrolliert durch. Achte darauf, dass Du kein Hohlkreuz bildest. Spanne hierfür Deine Rumpfmuskulatur an. Hebe die Wasserflaschen nur bis auf Schulterhöhe. Um dies zu kontrollieren, kannst Du Dich auch vor einen Spiegel stellen.

Variation: Um die Übung zu vereinfachen, kannst Du sie auch erst einmal ohne Zusatzgewicht, also ohne die Wasserflaschen, durchführen. Um die Übungen anstrengender zu machen, kannst Du die Haltephase verlängern oder schwerere Wasserflaschen benutzen.



Übung 2: Rumpfheber

Ausgangsposition: Lege Dich in Bauchlage auf eine Gymnastikmatte oder eine Decke. Winkele Deine Arme an und lege sie auf Schulterhöhe neben Deinem Körper ab. Strecke Deine Beine nach hinten und stelle die Füße auf.

Bewegungsausführung: Hebe nun den Oberkörper und die Beine gleichzeitig an. Nach einer kurzen Haltephase senkst Du den Oberkörper und die Beine wieder ab und wiederholst die Übung.

Merke: Führe die Übung langsam und kontrolliert durch. Der Kopf soll während der gesamten Übung in Verlängerung der Wirbelsäule sein.

Variation: Um die Übung zu vereinfachen, kannst Du die Beine auch erst einmal nur den Oberkörper anheben und die Beine abgelegt lassen.
Um die Übungen anstrengender zu machen, kannst Du die Haltephase verlängern oder die Arme gestreckt neben Deinem Kopf halten.



Übung 3: Trizeps-Strecker

Ausgangsposition: Stelle Dich in einen aufrechten und etwa hüftbreiten Stand. Nimm je eine Wasserflasche (à 0,5l) in die Hand und strecke sie über den Kopf nach oben.

Bewegungsausführung: Senke nun die Flaschen hinter dem Kopf in Richtung Deiner Schultern ab und hebe sie wieder bis in die Ausgangsposition an.

Merke: Führe die Übung langsam und kontrolliert durch. Achte darauf, dass Du kein Hohlkreuz bildest. Spanne hierfür Deine Rumpfmuskulatur an. Die Oberarme sollen möglichst stabil gehalten werden.

Variation: Um die Übung zu vereinfachen, kannst Du auch erst einmal nur eine Flasche, die Du in beiden Händen hältst, benutzen.
Um die Übungen anstrengender zu machen, kannst Du schwerere Wasserflaschen benutzen.





Übung 4: Fußwippe

Ausgangsposition: Stelle Dich in einen aufrechten und etwa hüftbreiten Stand.

Bewegungsausführung: Hebe nun die Fersen an und stelle Dich auf die Zehenspitzen. Halte diese Position einen Moment und rolle danach wieder zurück auf die Fersen. Rolle hierbei so weit, dass jetzt die Zehen nicht mehr den Boden berühren. Auch diese Position einen Moment halten. Anschließend rollst Du wieder zurück in den Ballenstand.

Merke: Führe die Übung langsam und kontrolliert durch. Halte Dich gerne fest, wenn Du Dich unsicher fühlst.

Variation: Um die Übung zu vereinfachen, kannst Du auch erst einmal nur in den Ballenstand gehen, wieder absenken und dann direkt wieder in den Ballenstand. Um die Übungen schwieriger zu machen, kannst Du die Haltephasen verlängern.



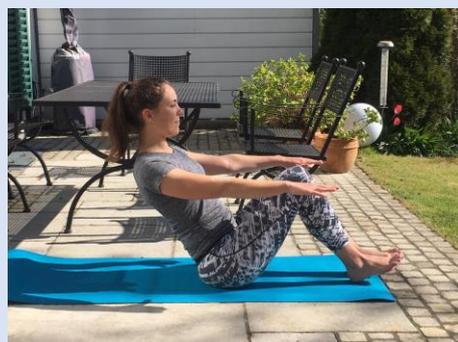
Übung 5: Sit-Ups

Ausgangsposition: Lege Dich auf den Rücken und stelle Deine Beine auf. Deine Arme liegen seitlich neben Deinem Körper.

Bewegungsausführung: Hebe Deinen Oberkörper nach vorne oben an und ziehe die Arme dabei neben Deinen Beinen ebenfalls nach vorne. Danach rollst Du Dich wieder langsam ab. Lege Deinen Oberkörper während der Wiederholungen nicht wieder ganz ab.

Merke: Führe die Übung langsam und kontrolliert durch.

Variation: Um die Übung zu vereinfachen, kannst Du Dich nicht ganz aufrichten, sondern zuerst nur kleine Bewegungen machen. Um die Übungen schwieriger zu machen, kannst Du nur noch Deine Fersen aufsetzen oder Deine Beine angewinkelt anheben.



Dehnübungen als Cool Off

Halte jede Dehnübung ca. 30 s / 2 mal die ganze Runde wiederholen

