

Workout_06

Aufwärmung

5 Minuten

Alle drei Aufwärm-Übungen sollen ohne Pause hintereinander durchgeführt werden. Wenn Du die Übungen einmal durchlaufen hast, kannst Du 30 Sekunden Pause machen, bevor Du noch einmal in einen zweiten Durchlauf startest, um ausreichend aufgewärmt für den sich anschließenden Trainingszirkel zu sein.

1. **Locker auf der Stelle joggen/gehen**
(60 Sekunden)
2. Einen **Gegenstand** (mit geschlossenen Augen) von der einen in die andere Hand **werfen**. (10 Wdh.)



3. **Schuhplatter** (10 Wdh. pro Bein):
In allen drei Position soll eine Hand das angehobene Bein der Gegenseite berühren.
Achtung: Wer sich auf einem Bein unsicher fühlt, kann sich auch festhalten!

Position 1:
Berühre mit den
linken
Fingerspitzen die
rechte Ferse.



Position 2: Spitze
mit der rechten
Hand auf den
linken
Oberschenkel.



Position 3: Fasse
mit der linken
Hand an die
Innensohle des
rechten Fußes.



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 und trinke bei Bedarf etwas.

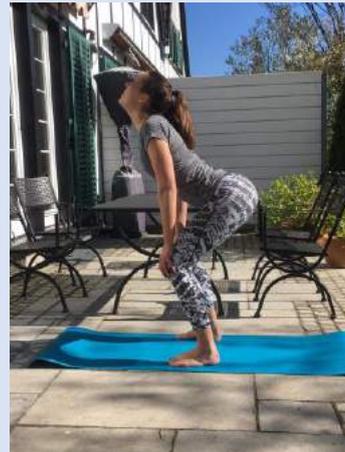
Übung 1: Katzenbuckel

Ausgangsposition: Stelle Dich etwa hüftbreit hin und beuge Deine Knie leicht. Stütze Deine beiden Hände auf den Knien ab und mache einen Buckel. Der Kopf ist nach unten gerichtet.

Bewegungsausführung: Gehe aus dem Buckel in ein Hohlkreuz und ziehe den Kopf dabei in den Nacken.

Merke: Führe die Übung langsam und kontrolliert durch. Versuche einmal darauf zu achten, wie sich Deine Wirbelsäule Wirbel für Wirbel bewegt.

Variation: Du kannst die Bewegungen etwas größer oder kleiner ausführen. Hauptsache, Du empfindest dabei keine Schmerzen.



Übung 2: Bank-Dips

Ausgangsposition: Stütze Dich in Rücklage auf einen Stuhl. Strecke Deine Beine nach vorne aus, sodass Du nur noch mit Deinen Fersen auf dem Boden aufliegst. Dein Blick geht nach vorne.

Bewegungsausführung: Bewege Dein Gesäß langsam Richtung Boden, indem Du Deine Arme beugst. Bevor Du mit dem Po den Boden berührst, streckst Du Deine Arme wieder durch und gibst Dich zurück in die Ausgangsposition.

Merke: Führe die Übung langsam und kontrolliert durch. Achte darauf nur so tief runter zu gehen, dass Du auch wieder nach oben kommst.

Variation: Um die Übung zu vereinfachen, kannst Du auf einem etwas höheren Möbelstück stützen (z.B. einem Tisch) und/oder nicht so weit runter gehen. Um die Übung etwas anstrengender zu machen, kannst Du eine Haltephase in der Endposition einbauen.



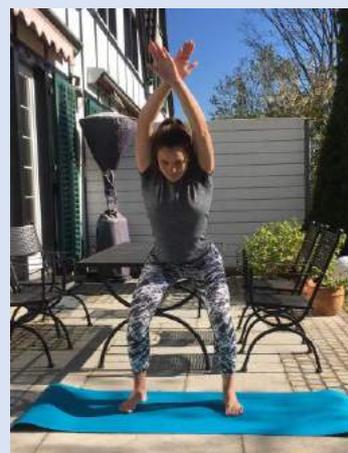
Übung 3: Armschere

Ausgangsposition: Stelle Dich hüftbreit mit gebeugten Knien hin. Neige den Oberkörper leicht nach vorne, der Rücken bleibt gerade! Strecke Deine Arme nach vorne oben aus. Der Blick ist nach vorne gerichtet.

Bewegungsausführung: Führe mit Deinen Armen kleine Scherenbewegungen aus. Der Rumpf ist angespannt.

Merke: Achte darauf, nicht in ein Hohlkreuz zu verfallen, sondern den Rücken schön gerade zu halten. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.

Variation: Falls Du Probleme hast, mit den Armen über dem Kopf Scherenbewegungen auszuführen, kannst Du die Arme alternativ abwechselnd nach vorne oben strecken und wieder anwinkeln. Dabei kannst Du die Hände ebenfalls strecken und ballen.





Übung 4: Pinkelnder Hund

Ausgangsposition: Du befindest Dich in einem Vierfüßlerstand.

Bewegungsausführung: Hebe nun das rechte Bein hoch und führe es angewinkelt nach rechts oben. Danach senkst Du das Bein wieder, stützt es aber nicht wieder auf dem Boden ab, sondern streckst es direkt nach hinten oben aus. Anschließend bewegst Du Dich zurück in die Ausgangsposition und wechselst das Bein.

Merke: Achte darauf, nicht in ein Hohlkreuz zu verfallen, sondern den Rücken schön gerade zu halten. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.

Variation: Um die Übung zu vereinfachen, kannst Du sie auch im Stehen auf einem Möbelstück stützend ausführen.
Um die Übung etwas anstrengender zu machen, kannst Du mehrere Wiederholungen (z.B. 10 Wdh.) auf einer Seite direkt hintereinander ausführen, bevor Du das Bein wechselst.



1.



2.



3.



4.



Übung 5: Beinsenker

Ausgangsposition: Lege Dich auf den Rücken und hebe Deine Beine im 90° Winkel an.

Bewegungsausführung: Senke Deine Beine langsam nach unten und hebe sie, bevor die Füße den Boden berühren wieder an.

Merke: Führe die Übung langsam und kontrolliert durch. Achte darauf, nicht in ein Hohlkreuz zu verfallen. Spanne dafür Deine Rumpfmuskulatur an.

Variation: Du kannst die Übung auch mit gestreckten Beinen ausführen.



Dehnübungen als Cool Down

Halte jede Übung etwa 30 Sekunden und durchlaufe den Dehnzirkel zweimal.

