

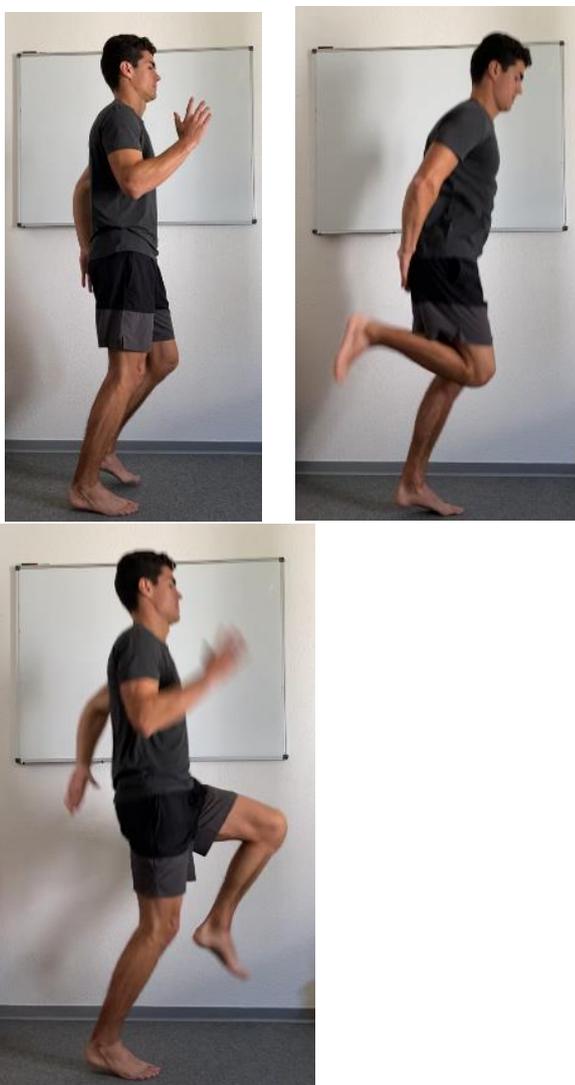
Workout_08

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. **Laufen** auf der Stelle (30s) / Anfersen 20s / Hohe Knie 20s



2. **Zahlenmalen** (von Zahl 1 bis 10 mit jedem Arm): Strecke den Arm nach vorne aus und male die Zahlen 1 bis 10 in großen Armkreisen



3. **Oberkörper Rotation : Drehe den Oberkörper weit nach hinten, der Blick folgt der Hand (5 mal auf jeder Seite)**



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 zwei bis dreimal und mache zwischen den Durchläufen 2 Minuten Pause. Bei Bedarf, nimm ein Schluck Wasser



Übung 1: Radfahren

Ausgangsposition Setze dich auf die Stuhlkante und lehne dich etwas zurück. Stütze dich mit den Händen hinten an der Stuhllehne ab.

Bewegungsausführung: Nun werden beide Füße vom Boden angehoben und sollen eine Radfahrbewegung durchzuführen. Du kannst sowohl vorwärts als auch rückwärts radeln

Merke: der Oberkörper bleibt aufrecht und sackt nicht zusammen. *Schiebe die Brust zur Decke*

Variation: Sollte diese Übung mit beiden Füßen gleichzeitig zu schwierig sein, kann sie auch gerne nur mit einem Bein, im Wechsel zwischen rechtem und linkem Bein, durchgeführt werden. **Steigerung des Schwierigkeitsgrads:** die Hände von der Stuhllehne lösen und freihändig radeln



Übung 2: Rücken Rotation

- Ausgangsposition** Stell dich in Schrittstellung auf, das rechte Bein steht vorn. Der Oberkörper ist so weit vorgebeugt, dass dein linkes Bein, der Rücken und dein Kopf eine Linie bilden. Die Hände fassen an den Hinterkopf, die Ellenbogen zeigen dabei etwas nach hinten
- Bewegungsausführung:** Drehe den Oberkörper langsam nach rechts und links, der Kopf dreht sich dabei mit. Führe ca. 8 Wiederholungen durch und wechsle dann das Bein.
- Merke:** der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung in einer Linie
- Variation:** **Steigerung des Schwierigkeitsgrads:** zwei Wasserflaschen in die Hände nehmen und hinter dem Kopf halten.



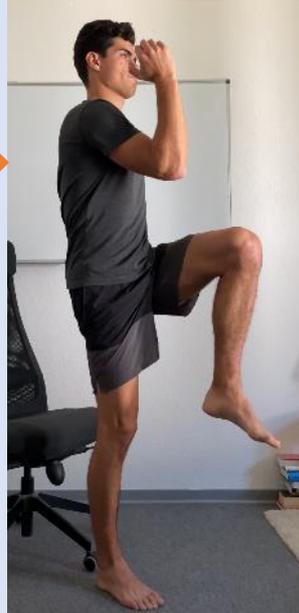
Übung 3: Schwert ziehen

- Ausgangsposition** Stelle dich aufrecht, im schulterweisem Stand hin. Halte eine Flasche in der rechten Hand auf Höhe der linken Hüfte. Die Handfläche zeigt zu dir
- Bewegungsausführung:** Ziehe die Flasche im langen Arm von der linken Hüfte nach rechts oben in die Höhe, als ‚zögest du ein Schwert‘
- Merke:** Versuche den größtmöglichen Bewegungsspielraum zu nutzen. Vermeide ein Hohlkreuz: das Gesäß soll unter Spannung gebracht werden.
- Variation:** Vereinfachung: ohne Flasche durchführen.



Übung 4: Aufstehen in den Einbeinstand

- Ausgangsposition** Setze dich auf die Stuhlkante, der Oberkörper ist grade und aufgerichtet. Fasse mit den Händen an die Außenseite der Hüfte.
- Bewegungsausführung:** Stehe nun von dem Stuhl langsam auf, sobald du im aufrechten Stand angekommen bist, löse ein Bein vom Boden und führe es in gebeugter Haltung nach oben. Halte das Gleichgewicht für 3 Sekunden im Einbeinstand und gehe langsam auf den Stuhl zurück. Beinwechsel.
- Merke:** Lasse dich nicht auf den Stuhl fallen sondern führe die Bewegung langsam und kontrolliert durch. Stell dir vor auf dem Stuhl liegt ein Ei was nicht zerbrechen darf
- Variation:** **Steigerung des Schwierigkeitsgrads:** Halte die Hände gestreckt über Kopf



Übung 5: Challenge Treppenlauf

Die letzte Übung bringt dich nochmal ordentlich ins Schwitzen:

Zähle deine Treppenstufen im Treppenhaus (Bsp. 14 Stufen pro Stockwerk, Mal 3 Stockwerke = 42 Stufen) und trage dies in deiner Laufkarte ein: Du hast 3 Minuten Zeit, so viele Stockwerke/ Stufen zu laufen (oder langsam steigen) wie du schaffst. Wenn du eine Pause brauchst, bleib stehen und trink kurz was.

Stufen pro Stockwerk:	Anzahl Stockwerke:	Gesamt Stufenanzahl:

3 Minuten Treppenlauf	Absolvierte Stufen:

Dehnzirkel

ca. 30 s / 2-3 mal die Runde durchführen

