

Workout_09

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. **Fahrradfahren in Rückenlage**
(60 Sekunden)



2. **Seitbeuge** (10 Wdh. pro Seite)



3. **8 mit dem Fuß malen** (10 Wdh. pro Bein, nach 5 Wdh. Richtungswechsel):
Stelle Dich aufrecht hin und hebe ein Bein an.
Male nun mit dem freischwebenden Fuß eine 8 in die Luft.

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.

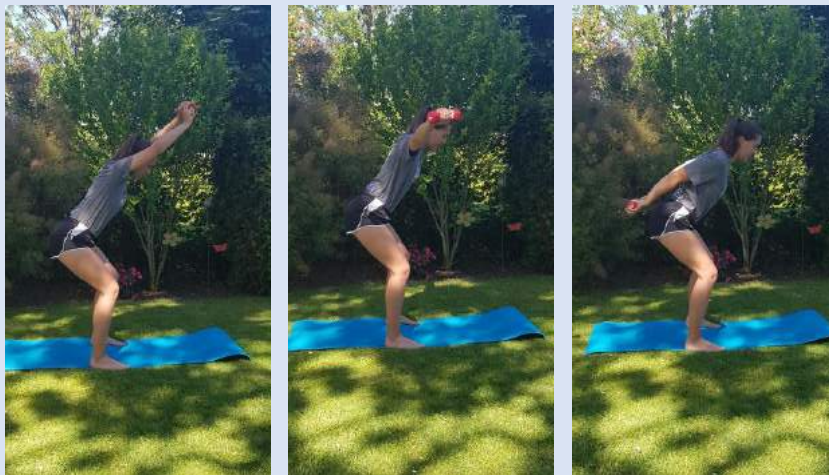
Übung 1: Flaschenpost

Ausgangsposition: Stelle Dich etwa hüftbreit hin und beuge Deine Knie leicht. Der Rücken ist gerade und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Halte eine Flasche mit gestreckten Armen nach vorne oben.

Bewegungsausführung: Übergebe die Flasche mit gestreckten Armen vor dem Kopf bzw. hinter dem Rücken in die jeweils andere Hand. Nach der Hälfte der Zeit: Richtungswechsel.

Merke: Lass die Flasche nicht von oben nach unten fallen, sondern führe die Bewegung langsam und kontrolliert durch.

Variation: Je nachdem, wie anstrengend es sein soll, kannst Du eine leere oder volle Flasche nehmen.



Übung 2: Aufstehen und Beinheben

Ausgangsposition: Setze Dich mit geradem Rücken auf die Vorderkante eines Stuhls.

Bewegungsausführung: Stehe möglichst ohne Hilfe der Arme auf. Setze Dich wieder hin und hebe einen Unterschenkel an. Setze den Fuß wieder ab und steh erneut auf. Beim nächsten Mal Hinsetzen, hebe den anderen Unterschenkel an.

Merke: Versuche ohne Schwung aufzustehen und halt den Rücken durchgehend gerade.

Variation: Du kannst auch versuchen, im Sitzen beide Beine gleichzeitig anzuheben.



Übung 3: Fußwippe in Bauchlage

Ausgangsposition: Lege Dich auf den Bauch und lege Deine Stirn auf den verschränkten Händen ab.

Bewegungsausführung: Hebe ein Bein gestreckt nach oben. Strecke den Fuß und ziehe die Fußspitze anschließend in Richtung Schienbein. Nach der Hälfte der Zeit: Seitenwechsel.

Merke: Führe die Übung langsam und kontrolliert aus.

Variation: Du kannst auch beide Beine anheben und die Füße gleichzeitig oder gegengleich strecken und anziehen.



Übung 4: Plank-Jacks

Ausgangsposition: Du befindest Dich in einem Unterarmstütz.

Bewegungsausführung: Springe nun mit den Füßen wie beim Hampelmann auseinander und wieder zusammen.

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 und/oder die Bewegung nicht gesprungen ausführen, sondern die Füße nacheinander auseinander setzen und wieder zusammenführen.



Übung 5: Bauch-Twist

Ausgangsposition: Setze Dich auf den Boden und stelle Deine Beine im 90° Winkel auf, sodass nur noch die Fersen den Boden berühren. Überkreuze Deine Arme auf der Brust und lehne Dich mit geradem Rücken zurück, sodass Dein Rumpf unter Spannung ist.

Bewegungsausführung: Bewege den Oberkörper nun von rechts nach links.

Merke: Führe die Übung langsam und kontrolliert durch. Achte darauf, den Rücken gerade zu halten.

Variation: Du kannst die Übung auch mit einer Flasche oder einem Ball, die/den Du in den Händen hältst, ausführen.



Dehnübungen als Cool Down

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

