

Workout_05

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. **Kniebeugen Kicks** auf der Stelle (20 Wiederholungen)
führe eine Kniebeuge aus, wenn du wieder im aufrechten Stand ankommst „kick“ ein Bein nach vorne.



2. **Grätsch-Rotation** (20 Wiederholungen) Stelle dich etwas mehr als hüftbreit, mit nach vorne geneigtem Oberkörper hin (**Knie sind gestreckt!**), beide Arme gestreckt nach unten. Die rechte Hand berührt nun den linken Fuß, Seitenwechsel...



3. **Armkreisen** (40 Sekunden), beide Arme gestreckt zur Seite, führe langsame kreisende Bewegungen durch.

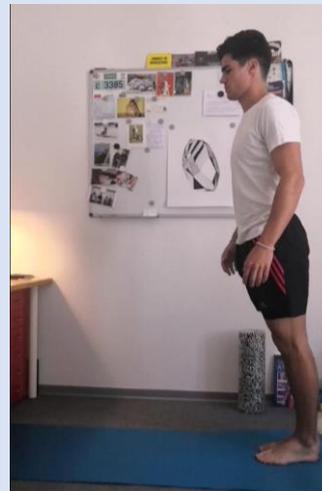


Trainings-Zirkel

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: Ausfallschritte rückwärts

- Ausgangsposition** begeben dich in einen Ausfallschritt, rechtes Bein nach vorne.
- Bewegungsausführung:** drücke dich nun von dem vorderen Bein nach hinten ab, sodass du wieder in den sicheren Stand gelangst. Nun setzt du das linke Bein hinter deinen Körper, und drück dich nach hinten über das linke Bein in den Stand.
- Merke:** der Fuß sollte immer in Laufrichtung zeigen. Probiere, den Oberkörper aufrecht zu halten.
- Variation:** Vereinfachung: Führe die Übung auf einer Stelle durch, sodass du immer nur nach vorne gehst und dich wieder zurückabdrückst.



Übung 2: Crab Toe Touch

Ausgangsposition setz dich auf dein Gesäß, beuge die Knie und platziere deine Hände hinter deinem Körper. Hebe deine Hüfte leicht vom Boden ab.

Bewegungsausführung: strecke nun langsam das rechte Bein aus und berühre mit der linken Hand das Knie des rechten Beins. Geh danach kontrolliert und langsam wieder in die Ausgangsposition

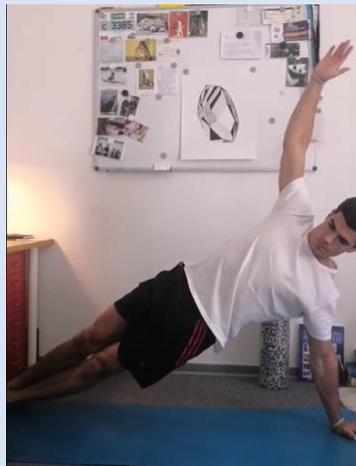
Merke: der gesamte Rumpf und Oberkörper soll während der gesamten Übung unter Spannung sein. Richte deinen Oberkörper auf, indem du die Brust Richtung Decke schiebst, sodass dein Oberkörper nicht „einfällt“ und zum Boden sinkt

Variation: Vereinfachung: Geh in die Ausgangsposition und hebe nur abwechselnd ein Bein, ohne die Hände vom Boden zu lösen. Hoher Schweregrad: Bewege dich während der Übung nach vorne, hinten oder zur Seite.



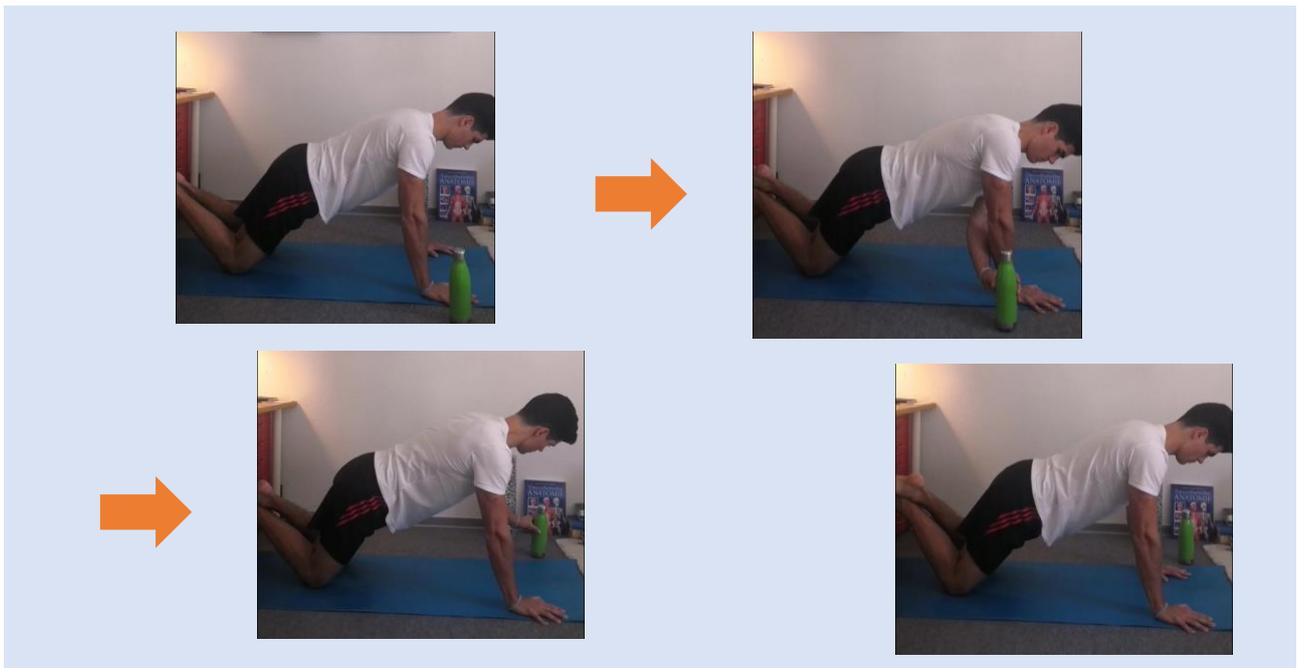
Übung 3: Seitstütz- Kreuzcrunches

- Ausgangsposition** lege dich in Seitlage auf den Boden, stütze dich mit dem rechten Arm (unter der Schulter) hoch und hebe die Hüfte vom Boden ab. Linken Arm hochstrecken. Positioniere den linken Fuß weiter vorne, rechten Fuß hinten.
- Bewegungsausführung:** führe den rechten Ellenbogen und das linke Knie vor der Hüfte zusammen, ohne dass diese absackt. Kurz halten und wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Merke:** achte darauf, dass dein Körper in einer Linie ausgerichtet ist, und das Gesäß nicht absinkt.
- Variation:** halte dich nur in der Seitstütz, und strecke den Arm zur Decke. Wenn es auf der Hand zu anstrengend ist, lege den Unterarm auf den Boden.



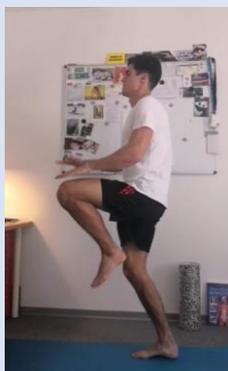
Übung 4: Liegestütz Halten mit Hände lösen

- Ausgangsposition** gehe in einen 4-Füßlerstand auf den Boden, Hände schulterbreit und Knie hüftbreit aufsetzen. Lehne dich etwas nach vorne, sodass die Füße vom Boden abheben. Stelle rechts von deinem rechten Arm eine Flasche hin.
- Bewegungsausführung:** löse nun deine linke Hand und greife unter deinem Körper zu der Flasche und stell sie weit nach links hin. Platziere die linke Hand wieder auf dem Boden und wiederhole den Ablauf mit der rechten Hand.
- Merke:** der Rücken soll während der Übung angespannt sein, vermeide ein Hohlkreuz oder einen Rundrücken.
- Variation:** Vereinfachung: Lasse die Füße auf dem Boden.
hoher Schweregrad: Führe die Übung in einer Liegestütz aus.



Übung 5: Hohe Knie mit Landung

- Ausgangsposition** laufe auf der Stelle und führe die Knie weit nach vorne oben.
- Bewegungsausführung:** nach ein paar Sekunden des Laufens auf der Stelle, springe auf einen Fuß und fange die Bewegung mit einer sicheren Landung ab. Halte die Position solange, bis du langsam „Erdbeer-Marmelade“ gesagt hast. Fahre nun mit dem Trippeln fort und lande mit dem nächsten Bein.
- Merke:** versuche bei der Landung das Einfallen des Knies in die Mitte zu vermeiden.
- Variation:** führe die Übung durch und spring zur Landung auf ein Kissen oder eine gefaltete Decke.



Dehnzirkel

ca. 30 s / 2-4 mal die Runde durchführen

