

Workout 10

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:** Laufe durch dein Haus, deine Wohnung oder durch den Garten. Das Ganze machst du ca.2-3 Minuten
2. **Arme kreisen:** Kreise deine Arme in alle Richtungen. Nach vorne, nach hinten, beide zusammen oder alleine.



3. **Kniebeugen:** Stelle dich schulterbreit auf und führe 15 Kniebeugen 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: Salami schneiden

- Ausgangsposition** Lege dich auf eine Matte, in eine ausgestreckte Position. Die Arme zeigen nach vorne und die Fußspitzen sind aufgestellt.
- Bewegungsausführung:** Hebe nun abwechselnd die rechte und die linke Hand, so als ob du Salami mit deinen Händen schneiden würdest.
- Merke:** Führe die Übung langsam und kontrolliert durch. Achte darauf, dass der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule ist.
- Variation:** Um die Übung zu variieren, kannst du sie auch mit Gewicht durchführen. Ebenfalls lässt sich die Übung in der Geschwindigkeit oder auch in der Amplitude variieren.



Übung 2: Fersen fassen

Ausgangsposition Lege dich auf den Rücken. Die Füße werden aufgestellt und die Arme liegen neben dem Körper.

Bewegungsausführung: Gehe nun abwechselnd mit der rechten und linken Hand Richtung Ferse.

Merke: Versuche die Schulterblätter nicht auf dem Boden abzulegen.

Variation: Diese Übung kannst du variieren, in dem du Frequenz oder die Amplitude erhöhst.



Übung 3: Katzenbuckel im Knien

- Ausgangsposition** Die Ausgangsposition ist der 4füßler Stand. Gehe dafür mit den Armen und Beinen auf den Boden.
- Bewegungsausführung:** Gehe aus dem Buckel in ein Hohlkreuz und ziehe den Kopf dabei in den Nacken.
- Merke:** Führe die Übung langsam und kontrolliert durch.
- Variation:** Du kannst die Bewegungen hier etwas größer oder kleiner ausführen. Wichtig ist hier, dass du deine eigene Grenze erkennst.



Übung 4: Beine zum Himmel

- Ausgangsposition** Lege dich auf den Bauch und überkreuze die Arme vor dir.
- Bewegungsausführung:** Führe nun abwechselnd das rechte und linke Bein in die Höhe.
- Merke:** Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus. Finde deine eigene Grenze.
- Variation:** Wenn du möchtest, kannst du auch einmal ausprobieren, dass du das Bein, was gerade nicht in der Luft ist ebenfalls nicht ganz auf dem Boden ablegst.



Übung 5: Hüfte Kreisen

- Ausgangsposition** Aufrechter Stand und die Hände sind an der Hüfte.
- Bewegungsausführung:** Kreise deine Hüfte nun.
- Merke:** Der Blick geht nach vorne und achte drauf, dass du einen stabilen Stand hast.
- Variation:** Je nachdem, wie anstrengend es sein soll, kannst du deine Frequenz und Geschwindigkeit erhöhen oder verlangsamen.



Cool Down

ca. 5 Minuten

Tanzen:

Bewege dich zu einem Lied deiner Wahl und locker dabei alle deine Muskeln aus.

Handgelenke und Fußgelenke kreisen:

Locker deine Bein- und Armegelenke aus. Dies erreichst du in dem du sie mit und gegen den Uhrzeigersinn kreist oder anziehst und streckst.



Hängen lassen:

Beuge deinen Oberkörper Richtung Boden. Bewege deine Arme von rechts nach links.

