

## 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.

2 x 3 WarmUp Übungen

1. **Wirbel für Wirbel** (30s) gehe in den 4 Füßlerstand und wechsele aus dem Katzenbuckel in die Hohlkreuz Position. Probiere langsam, Wirbel für Wirbel in die Beugung & Streckung zu gehen.



2. **Winken** (30 s) Gehe von rechts nach links auf der Stelle (ein Bein wird angezogen) und führe Winkbewegungen mit den Armen durch.
3. **Hyperextension** (30s) stelle dich hüftbreit hin und strecke dich nach hinten so weit es geht. Komm zurück in den normalen Stand und wiederhole die Bewegung. → flüssiger Übergang.



# 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: Beinabduktion stehend

**Ausgangsposition**      stelle dich hüftbreit hinter einen Stuhl. Lege deine Hände auf die Stuhllehne oder an die Hüft

**Bewegungsausführung:** führe ein Bein nach oben (Abduktion des Beins vom Körper)

**Merke:**                      führe das Bein nur so weit nach oben, solange deine Hüfte in einer Linie bleibt (ein Aufdrehen, Außenrotation vermeiden)



## Übung 2: Hände von Stuhllehne lösen

**Ausgangsposition**      stelle dich ca. einen Meter von einem Stuhl/ Regal entfernt hin. Lege die Handflächen auf die Stuhllehne, strecke die Ellenbogen und bilde einen 90° Winkel im Hüft-Rumpf-Winkel

**Bewegungsausführung:** hebe nun langsam eine Hand von der Lehne ab. Wechsel die Seiten

**Merke:**                      die Knie sollen bei der gesamten Übung gestreckt bleiben, die Brust soll in Richtung Boden gedrückt werden

**Variation:**                      Vereinfachung: Geh in die Ausgangsposition und halte diese Position einfach für ca. 30s



### Übung 3: Scherenschnitt

- Ausgangsposition**      lege dich in Rückenlage auf den Boden, hebe die Fersen vom Boden
- Bewegungsausführung:** führe mit den Beinen Scher-Bewegungen durch. Hierbei geht ein Bein immer abwechselnd unter und über das andere
- Merke:**                      achte darauf, dass dein unterer Rücken auf dem Boden aufliegt und kein Hohlkreuz bildet
- Variation:**                      strecke die Arme nach hinten oben aus



### Übung 4: Seitenausfallschritte

- Ausgangsposition**      starte im hüftbreiten Stand
- Bewegungsausführung:** mache nun einen Ausfallschritt zur rechten Seite. Der rechte Fuß wird weit zur Seite gesetzt. Drücke dich vom Boden mit dem explosiv in deine Ausgangsposition zurück. Führe nun eine Ausfallschritt zur anderen Seite durch.
- Merke:**                      achte darauf, dass dein Oberkörper aufrecht bleibt und der Blick nicht auf den Boden sondern nach vorne oben gerichtet ist.
- Variation:**                      Erschwerung: Halte die Arme während der gesamten Übung gestreckt über dem Kopf.



### Übung 5: Armkreisen in Bauchlage

**Ausgangsposition**      lege dich mit dem Bauch auf den Boden. Lege die Arme neben dich hin, Handflächen zeigen zum Boden.

**Bewegungsausführung:** löse die Hände vom Boden und beginne leichte kreisende Bewegungen durchzuführen. Die Ellenbogen bleiben weiterhin gestreckt.

**Merke:**                    lege den Kopf nicht in den Nacken, sondern schaue während der gesamten Übung auf den Boden

**Variation:**                Vereinfachung: führe die Arme nur nach vorne, ohne sie zu kreisen.



# Dehnzirkel

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

