

Workout_12

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. **Über ein Seil gehen** (45 Sekunden)



2. **Pferdchensprünge über Seil** (45 Sekunden)



3. **Beidbeinige Sprünge über ein Seil** (45 Sekunden)



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: Hüftbrücke mit Bein-Beuger

Ausgangsposition: Lege Dich auf den Rücken, die Beine sind im 90° Winkel aufgestellt. Deine Arme liegen auf Schulterhöhe weit ausgestreckt neben dem Körper.

Bewegungsausführung: Hebe Deine Hüfte soweit an, sodass Dein Körper eine gerade Linie bildet. Hebe das linke Bein an, beuge es und ziehe dann das Knie zur Brust. Das Bein wieder abstellen und die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

Merke: Hebe die Hüfte kraftvoll an und spanne während der gesamten Übungen Deinen Bauch und Po an.



Übung 2: Beinheben im Vierfüßlerstand

Ausgangsposition: Begebe Dich in einen Vierfüßlerstand.

Bewegungsausführung: Strecke ein Bein nach angewinkelt nach hinten, sodass Deine Fußsohle zur Decke zeigt. Halte diese Position kurz. Anschließend setzt Du das Bein wieder ab und wiederholst die Übung mit dem anderen Bein.

Merke: Versuche ohne Schwung zu arbeiten. Versuche das Bein so weit anzuheben, dass der Oberschenkel in Verlängerung des Oberkörpers ist.



Übung 3: Ausfallschritt mit Bizeps-Curls und Drehung

Ausgangsposition: Stelle Dich in einen aufrechten, hüftbreiten Stand und halte in jeder Hand eine Wasserflasche oder ähnliches.

Bewegungsausführung: Mache einen Ausfallschritt nach vorne und hebe die Flaschen vor dem Körper in Richtung der Schultern. Drehe nun den Oberkörper zur Seite. Drehe den Oberkörper wieder zurück, lass die Flasche wieder neben den Körper sinken und gehe zurück in die Ausgangsposition.

Merke: Führe die Übung langsam und kontrolliert aus.

Variation: Du kannst die Übung auch erstmal ohne Zusatzgewicht durchführen.



Übung 4: Rudern mit dem Wasserkasten

Ausgangsposition: Stelle einen Wasserkasten, Blumenkübel oder ähnliches vor Dir auf den Boden und stelle Dich in einem hüftbreiten Stand mit leicht angewinkelten Beinen vor den Kasten.

Bewegungsausführung: Lehne Dich nun mit geradem Rücken nach vorne über den Kasten und ziehe diesen nach oben.

Merke: Achte darauf den Rücken schön gerade zu halten! Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.

Variation: Das Gewicht kannst Du über die Anzahl der leeren und vollen Flaschen regulieren.





Übung 5: Ausfallschritt zur Seite mit Sprung

Ausgangsposition: Stelle Dich in einen aufrechten, hüftbreiten Stand.

Bewegungsausführung: Hebe das rechte Knie in Richtung des Oberkörpers. Stelle dann den rechten Fuß in einem weiten seitlichen Ausfallschritt ab. Hebe das rechte Knie wieder in Richtung des Oberkörpers und mache anschließend mit dem rechten Bein einen Knicks nach hinten. Beinwechsel.

Merke: Führe die Übung langsam und kontrolliert durch. Wenn Du Dich sicher fühlst, kannst Du die Übung etwas schneller durchführen.

Variation: Du kannst die Übung auch leicht gesprungen durchführen.



Dehnübungen als Cool Down

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

