

## Workout\_14

---

### Aufwärmung

5 Minuten

Alle 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. **Kopf kreisen** (20 Wiederholungen)

Nimm das Kinn auf die Brust und führe es nun abwechselnd von einer Schulter zur anderen, sodass Du einen Halbkreis entlang Deines Dekolletés malst.



2. **Seitschwünge** (20 Wiederholungen)

Stell Dich hüftbreit hin und schwinde Deine Arme auf Schulterhöhe abwechselnd zu beiden Seiten. Dreh dabei den Oberkörper nach hinten und schaue über die jeweilige Schulter. Deine Füße bleiben in der Ausgangsposition stehen



3. **Armschwünge** (10 Wiederholungen)

Stell Dich hüftbreit hin und schwinde deine Arme abwechselnd nach oben und unten. Wenn Du die Arme nach oben schwingst, mach Dich so groß, wie es geht und stell Dich auf die Zehenspitzen. Beim Zurückschwingen lässt Du Deinen Oberkörper locker hängen.



#### 4. Gehen / Joggen auf der Stelle

Dabei:

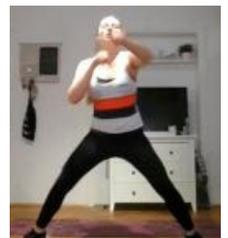
- 1) Nimm die Hände auf die Schulter und öffne und schließe die Ellbogen abwechselnd vor Deiner Brust (20 Wiederholungen)



- 2) Große Armkreise (je 10 Wiederholungen vorwärts & rückwärts)



- 3) Geh mit Deinen Beinen weiter auseinander, sodass Deine Knie leicht gebeugt sind. In dieser Position gehst Du weiter auf der Stelle und boxt dabei nach vorne (30 Wiederholungen).



# 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: Armkreis in Stuhlposition

- Ausgangsposition** Stuhlposition: hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Oberkörper leicht nach vorne geneigt, Rücken gerade!! → Bauch & Rücken anspannen, Blick diagonal nach vorne unten
- Bewegungsausführung:** Mit den Armen einen Kreis formen, Arme möglichst gestreckt lassen, die Hände berühren sich über Kopf und hinter dem Rücken
- Merke:** Der Rücken soll die ganze Zeit getreckt bleiben! Kontrolliere Dich während der Übung selbst nochmal, ob Dein Rücken gerade ist
- Variation:** Je mehr du die Knie beugst, desto anstrengender ist die Übung. Auch, wenn Du den Oberkörper weiter nach vorne neigst, wird es schwieriger. Lässt Du ihn aufrecht, ist die Übung leichter.



## Übung 2: Brutpresse

- Ausgangsposition**      Lege Deine Unterarme vor der Brust aneinander. Falls das anatomisch nicht möglich ist, reicht es auch, wenn Du Deine Handflächen aneinander legst
- Bewegungsausführung:** Drücke Deine Unterarme fest gegeneinander, als würden sie sich gegenseitig wegschieben wollen. Zusätzlich bewegst Du Deine Arme langsam hoch und runter (kleiner Bewegungsumfang!)
- Merke:**                      Die Belastung kannst Du bei dieser Übung sehr gut selbst steuern, je nachdem, wie fest Du Deine Unterarme gegeneinander drückst. Fordere Dich selber heraus und versuch gleichzeitig, die Zeit durchzuhalten!
- Variation:**                      Je fester Du die Unterarme aneinander drückst, desto schwieriger. Je weniger Du drückst, desto leichter.



### Übung 3: Arm & Bein vor dem Körper zusammenführen

**Ausgangsposition** Stell Dich auf ein Bein und führe das andere gestreckt nach hinten. Der gegenseitige Arm (z.B. linker Arm & rechtes Bein) ist ausgestreckt über, leicht hinter Deinem Kopf angestellt.

**Bewegungsausführung:** Führe vor dem Körper diagonal Hand & Fuß zusammen. Hierbei müssen sich Hand & Fuß nicht unbedingt berühren, sondern die Richtung ist entscheidend (diagonal nach vorne oben bzw. unten). Dein Arm & Bein sollten möglichst gestreckt bleiben. Dann gehst Du in die Ausgangsposition zurück und streckst Arm & Bein diagonal nach oben / unten hinten aus. 1 Durchgang pro Seite

**Merke:** Bring Deinen aktiven Arm beim Zurückführen nach **oben** (nicht nach vorne), dann ist die Übung effektiver; Achte darauf, die Übung langsam und kontrolliert durchzuführen und **ohne Schwung**

**Variation:** Für mehr Stabilität kannst Du Dich mit der Hand, die gerade nicht an der Übung beteiligt ist, an einer Wand festhalten



#### Übung 4: Brücke

- Ausgangsposition**      Lege dich in Rückenlage auf den Boden oder eine Gymnastikmatte. Stelle Deine Füße auf und lege die Arme lang neben Deinem Körper ab.
- Bewegungsausführung:**      Hebe Dein Gesäß an, sodass Dein Körper von der Seite eine gerade Linie bildet. Senke das Gesäß dann langsam wieder ab. Versuche, das Gesäß zwischen den Wiederholungen nicht abzusetzen.
- Merke:**      Wenn Du Dein Gesäß angehoben hast, spanne Deine Gesäßmuskeln stark an, damit Dein Körper von der Seite eine gerade Linie ergibt.
- Variation:**      Leichter: setze das Gesäß zwischen den Wiederholungen auf dem Boden ab  
Schwerer: stelle nur ein Bein auf und führe die Übung jeweils einmal mit dem rechten und linken Bein durch



## Übung 5: Seitlich Fersen berühren

**Ausgangsposition:** Lege dich in Rückenlage auf den Boden oder eine Gymnastikmatte. Stelle Deine Füße auf und lege die Arme lang neben Deinem Körper ab.

**Bewegungsausführung:** Hebe Deinen Oberkörper an, sodass Deine Schulterblätter **keinen** Bodenkontakt haben. Dann bewegst Du abwechselnd die rechte Hand Richtung rechte Ferse und die linke Hand Richtung linke Ferse, sodass Du den Oberkörper neigst. Auch hier gilt: Wichtig ist die Richtung der Bewegungsausführung, Du musst nicht zwingend mit den Händen an Deine Fersen kommen

**Merke:** Die Schulterblätter sollten die ganze Zeit vom Boden abgehoben sein

**Variation:** Schwerer: Oberkörper so weit anheben, dass Du gerade so über Deine Knie schauen kannst (nicht mehr, sonst wird es wieder leichter)

Leichter: Schulterblätter während der Durchführung auf dem abgelegt lassen



# Cool Down

ca. 30 s / 2-5 mal die ganze Runde wiederholen je nach Spaßfaktor

Runde 1 (Matte):



(Knie kreisen, 1 Kreis in jede Richtung)

Runde 2 (Stand):

