

Workout_15

Aufwärmung

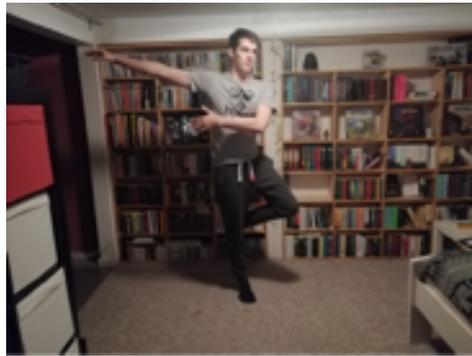
5 Minuten

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.

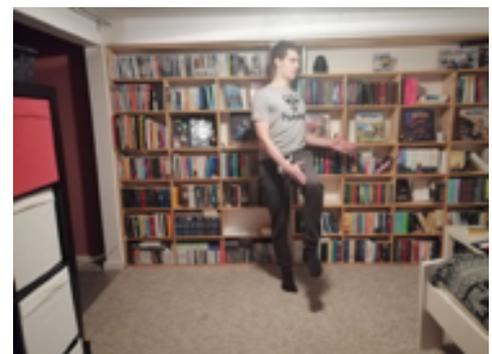
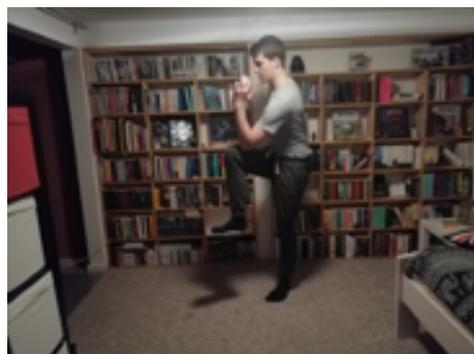
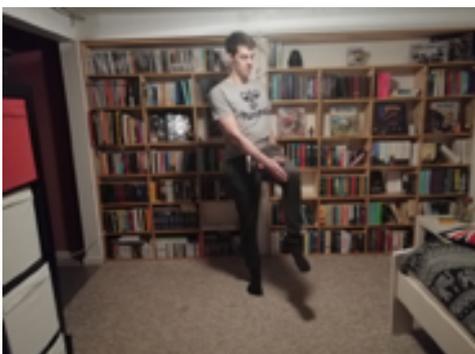
Materialliste für das Workout:

- Gewicht (einen gefüllten Rucksack/ Tasche/ kleine Hantel/ Wasserflasche)
- Rutschfeste Matte

1. **Schlittschuhschritte:** Von einen Fuß auf den anderen Wechseln und dabei beide Arme im Halbkreis zur Fußgleichen Seite schwingen (2 Minuten)



2. **Marschieren auf der Stelle mit Zusatzaufgabe:** Wir fangen an locker auf der Stelle zu gehen und ziehen die Knie dabei etwas höher als gewöhnlich.
 1. Berühre mit der gegenseitigen Hand die Innenseite deines Knies
 2. Berühre mit dem gegenseitigen Ellbogen dein Knie
 3. Halte deine Arme im 90° Winkel an deiner Körperseite und berühre durch das bloße Rotieren im Oberkörper dein gegenüber liegendes Knie(von jeder Zusatzaufgabe 20 Wiederholungen → 10 pro Seite)



Führe alle Übungen hintereinander in einem Zirkel aus. Jede Übung soll 45 Sekunden intensiv 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: Stabilisierungs-Sprünge

- Ausgangsposition** Stelle dich auf einen rutschfesten Untergrund mit einem Bein.
- Bewegungsausführung:** Springe nun zur freien Seite auf das andere Bein. Lande sicher und nimm dir einen Moment um wirklich fest auf dem Bein zu stehen und nicht mehr zu wackeln. Springe danach wieder in eine beliebige Richtung auf das andere Bein und stabilisiere dich wieder einen Moment lang. Nutze zum Erlangen des Gleichgewichtes auch deine Arme und beuge den Oberkörper leicht nach vorne.
- Einfachere Version:** Mache einen großen Schritt auf den anderen Fuß und versuche einen einbeinigen Stand zu halten.
- Merke:** Das Hauptaugenmerk liegt auf der Stabilisierung des Gleichgewichtes auf einem Fuß nach einer Bewegung.
- Variation:** Springe weiter und in unterschiedliche Richtungen. Bei genug Platz kannst du zwei Sprünge hintereinander ausführen, bevor du deine Haltung stabilisierst.



Übung 2: Farmers Walk

- Ausgangsposition** Hüftbreiter aufrechter Stand, das Gewicht sollte direkt neben unserem rechten/linken Fuß so liegen, dass es bei einer Kniebeuge ohne Rotation gegriffen werden kann.
- Bewegungsausführung:** Gehe mit geradem Oberkörper in die Knie, um das Gewicht (einen gefüllten Rucksack/ eine Tasche/ eine kleine Hantel) zu greifen und komm wieder in einen stabilen Stand, mit angespanntem Bauch und einer geraden Haltung. Gehe nun ein paar Schritte auf und ab, während du eine aufrechte und nicht gebeugte Haltung beibehältst.
- Merke:** Beuge deinen Körper nicht. Weder nach vorne noch zur Seite. Bei dieser Übung soll die Stabilisation des Oberkörpers im Vordergrund stehen. Lege das Gewicht nach Ende wieder durch in die Knie gehen ab.
- Variation:** Variiere das Gewicht. Je weiter man den Arm vom Körper abspreizt, desto größer wird die Belastung.



Übung 3: Kniebeugen mit Gewicht

- Ausgangsposition** Stelle dich schulterbreit auf und halte das Gewicht eng vor deinen Oberkörper. Du kannst gerne auch einen Rucksack aufsetzen, oder Hanteln mit gestreckten Armen halten.
- Bewegungsausführung:** Gehe in die Knie, bzw. beuge deine Knie und richte dich nur durch Nutzung deiner Beinkraft wieder auf. Kniebeugen halt 😊
- Merke:** Achte auf einen stabilen Oberkörper und beuge diesen möglichst nicht.
- Variation:** Variiere das Gewicht. Strecke das Gewicht vom Körper weg, oder ziehe es weiter an den Körper heran.



Übung 4: Vierfüßler Plank

- Ausgangsposition:** Gehe auf der Matte in den Vierfüßler-Stand: Knie und Hände sind auf dem Boden, Zehenspitzen sind aufgestellt. Die Hände auf Höhe der Schulter und die Knie auf Höhe der Hüfte. Halte den Rücken möglichst gerade und nimm eine neutrale Kopfhaltung ein.
- Bewegungsausführung:** Hebe nun deine Knie vom Boden ab, behalte aber 90° in den Kniegelenken. Spanne den gesamten Körper an, aber verkrämpfe nicht. Du solltest nun nur noch 4 Kontaktpunkte zum Boden haben: Deine zwei Hände und deine Fußspitzen, bzw. deine Fußballen.
- Merke:** Achte darauf den Bauch anzuspannen und wirklich nur ohne große Veränderung des Vierfüßler-Stands die Knie knapp über dem Boden schweben zu lassen.
- Variation:** Lasse die Knie noch auf dem Boden, aber gib über deine Füße und Arme Druck in den Boden, sodass deine Knie weniger belastet werden und halte diese Position.



Cool Down

Cool Down Ablauf:

Sternenstand: Strecke deine Arme sternenförmig von dir weg, drehe die
(2x 30 Sekunden) Handflächen nach außen und stelle dich in einer Grätsche auf die Zehenspitzen.



Arme schleudern: Schwinge deine Arme um deinen Körper und drehe dich dabei sanft auf den Füßen mit.
(1 min.)



Oberkörper aufdrehen: Mache eine größere Grätsche, sodass du mit deinen Händen auf den Boden kommst. Lege eine Hand mit der gesamten Handfläche auf den Boden und führe deinen freien Arm in einer Kreisbewegung nach oben. Drehe dabei deinen Oberkörper auf und verharre in der Dehnung. Wechsle nach einigen Sekunden die Seiten.
(insgesamt 1 min.)



Recken und Strecken: Gehe sanft immer wieder von einen auf den anderen Fuß und strecke dabei deine Arme abwechselnd nach oben.
(1 min.)



Kreuz-Dehnung: Stelle deine Füße zusammen, strecke deine Arme zur Seite aus, drehe deine Handflächen nach vorn und ziehe nun deine Fingerspitzen und den Handrücken in Richtung deines Rückens.
(2x 30 Sekunden)



Ausfallschritt-Dehnung: Mache auf der Matte einen Ausfallschritt, lasse dein hinteres Knie zum Boden sinken, halte den Oberkörper aufrecht und dehne die nach vorne zeigende Hüfte. Entspanne mit ein paar tiefen Atemzügen, bevor du in die nächste Position übergehst.
(2x 30 Sekunden)

(2x 30 Sekunden) Schiebe dein Gesäß im Anschluss nach hinten und dehne mit geradem Oberkörper das vordere Bein. Dabei solltest du das vordere Bein gestreckt lassen und die Fußspitzen anziehen.



Viel Spaß !!! 😊