

Workout_16

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. Beginne langsam und steigere im Laufe der Zeit die Intensität.

1. **Dynamische seitliche Ausfallschritte** – mache aus dem aufrechten Stand einen großen Schritt zur Seite, der Blick bleibt aber nach vorne gerichtet. Drücke dich sofort wieder aktiv zurück in den aufrechten Stand. Der gleichseitige Arm geht nach hinten, der gegenseitige nach vorne. Der Oberkörper bleibt dauerhaft aufgerichtet.



2. **Grätschschritt mit Oberkörperrotation** – Stelle dich etwa doppelt Hüftbreit hin. Nun beuge dich vor und berühre abwechselnd mit der rechten Hand den linken Fuß und mit der linken Hand den rechten Fuß. Der andere Arm streckt sich zur Decke. Führe die Bewegung so dynamisch und fließend wie möglich durch und achte darauf das der Oberkörper immer zu der jeweiligen Seite mitrotiert und der Blick zur Seite und nicht auf den Boden geht. Zusätzlich kannst du dabei noch die Zehenspitzen anziehen.



3. **Bergsteiger laufen** – Stütze dich auf den Handflächen und den Fußballen so ab, dass Kopf Rumpf und Beine eine gerade Linie bilden. Nun ziehe die Knie abwechselnd dynamisch zur Brust.



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. **Stelle dir einen Stuhl, einen Kasten oder Hocker, der dein Körpergewicht trägt, einen Rucksack und zwei mit Wasser gefüllte Flaschen bereit.**

Übung 1: Radfahren im liegen

- Ausgangsposition** Lege dich mit dem Rücken auf eine Matte und hebe die Beine vom Boden ab.
- Bewegungsausführung:** Ziehe abwechselnd ein Knie Richtung Oberkörper bis in der Hüfte und im Knie ein 90° Winkel erreicht ist. Das andere Bein wird gestreckt knapp über dem Boden gehalten. Die Arme können an der Seite auf dem Boden liegen oder hinter dem Kopf verschränkt werden.
- Merke:** Achte darauf, dass der Lendenwirbelbereich und das Gesäß auf dem Boden aufliegen
- Variation:** Wenn du das gestreckte Bein zwischendurch auf dem Boden ablegst wird die Bewegung etwas leichter. Möchtest du dich mehr anstrengen hebe zusätzlich noch Schultern und den oberen Rücken vom Boden ab.



Übung 2: Kastenaufsteiger

- Ausgangsposition** Suche dir einen Kasten, einen stabilen Hocker oder einen anderen Gegenstand, der dein Körpergewicht trägt und auf den du wie auf eine Treppenstufe heraufsteigen kannst. Nun stelle dich frontal davor.
- Bewegungsausführung:** Setze nun den einen Fuß auf den Kasten und steige hinauf, wobei das Knie des anderen Beins die Bewegung fortführt bis der Hüftwinkel 90° beträgt. Die Arme bewegen sich genau wie beim Laufen gegengleich zu den Beinen. Der Oberkörper bleibt während der Bewegung aufgerichtet und der Blick geht nach vorne.
- Merke:** Achte darauf, dass du die Bewegung zügig, aber nicht hastig durchführst. Verharre am höchsten Punkt kurz und halte das Gleichgewicht auf einem Bein.
- Variation:** Wenn ein Kasten oder ein Stuhl zu hoch ist, kannst du die Übung auch mit einer Treppenstufe ausführen. Wenn du dich mehr anstrengen möchtest ziehe dabei ein mit Büchern gefüllten Rucksack auf.



Übung 3: Unterarmstütz

Ausgangsposition Aus dem Vierfüßler Stand werden die Arme parallel zueinander aufgestützt, die Hände zeigen dabei nach vorne innen. Anschließend werden die Beine nach hinten gestreckt, sodass Beine, Becken und Oberkörper eine Linie bilden.

Bewegungsausführung: Halte dies. 😊

Merke: Achte, dass dein Blick auf den Boden und nicht nach vorne geht. Der Rücken sollte nicht ins Hohlkreuz fallen und der Po nicht nach oben gestreckt werden.

Variation: Wenn du die Position nicht über die Zeit halten kannst wechsele von den Füßen auf die Knie. Schwieriger wird es von du abwechselnd ein Bein anhebst.



Übung 4: Beinpresse

- Ausgangsposition** Setzen dich auf einen Stuhl. Du kannst die Arme seitlich herunterhängen lassen oder dich an der Stuhlkante festhalten. Der Blick ist nach vorne gerichtet.
- Bewegungsausführung:** Strecke nun die Kniegelenke, sodass deine Beine ein Waagerechte bilden.
- Merke:** Der Oberkörper bleibt dabei gerade und das Gesäß auf dem Stuhl, wodurch die Bewegung nur aus der Oberschenkelmuskulatur kommt.
- Variation:** Du kannst die Bewegung sowohl mit beiden Beinen gleichzeitig als auch immer abwechselnd mit einem Bein ausführen. Als Zusatzlast kannst du dir beispielsweise einen Rucksack auf die Schienbeine legen.



Übung 5: Seitheben mit Flasche

- Ausgangsposition** Fülle zwei Flaschen mit Wasser und stelle dich mit den Flaschen in der Hand und ausreichend Platz zur Seite hin.
- Bewegungsausführung:** Hebe die Arme jetzt gestreckt seitlich vom Körper bis auf Schulterhöhe, bzw. so weit wie es schmerzfrei bleibt, an. Der Blick ist nach vorne gerichtet und der Oberkörper gerade.
- Merke:** Achte darauf, dass die Arme nicht in Ellbogen einknicken. Lieber die Arme nicht ganz auf Schulterhöhe heben und eine gerade Armhaltung beibehalten.
- Variation:** Der Schwierigkeitsgrad wird durch das in den Händen gehaltene Gewicht bestimmt. Stufe 1 ist ohne Zusatzgewicht, Stufe 2 mit Wasserflasche und Stufe 3 mit normalen Gewichten oder 2 Therabänder/Deuserbänder, welche fixiert werden und dann nach oben gezogen.



Cool Down

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

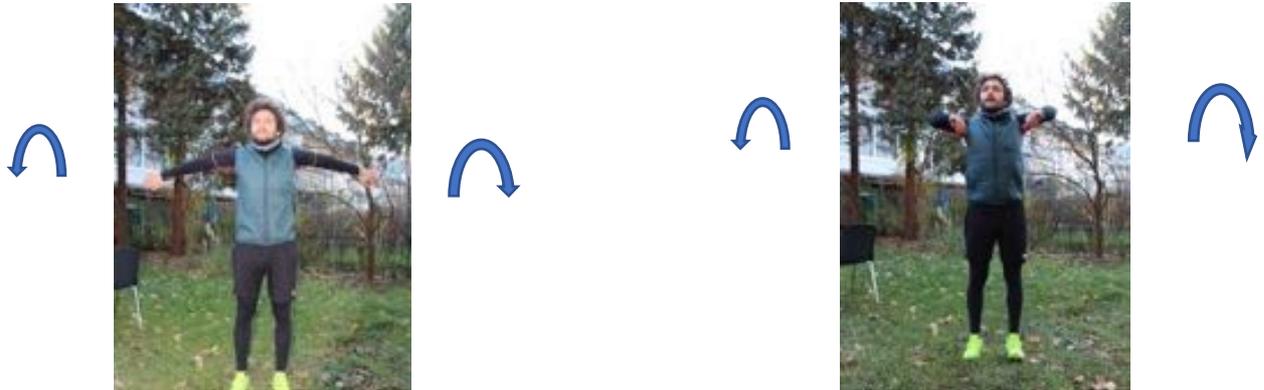
1. Kreise mit der Hüfte. Bleib dabei stabil in der Schulterachse. Beginne mit sehr kleinen Kreisen und werde in einer Spirale immer größer.



2. Hebe das Knie zunächst waagrecht an und führe es in der waagrecht zur Seite und dann nach hinten. Wiederhole dies mehrere Male und versuche dabei die volle Beweglichkeit der Hüfte auszuschöpfen. Wechsle nun das Bein



3. Kreise die Schultern nach hinten. Nimm nach ca. 10 Sekunden die Arme dazu und führe diese in einem großen Kreis nach hinten. Zuletzt zeichne einen Kreis mit den Ellbogen, dies führt zu der größtmöglichen Rotation im Schulterbereich.



Viel Spaß!!! 😊