

# Workout\_18

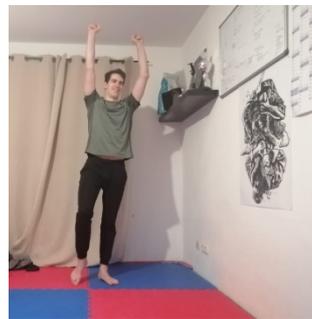
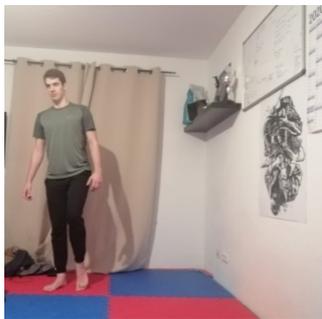
## Aufwärmung

5 Minuten

Alle Aufwärm-Übungen sollen möglichst ohne Pause hintereinander durchgeführt werden, um euch maximal zu erwärmen. 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 anschließenden Trainingszirkel zu sein.

1. **Rechts ran, links ran:** (90 Sekunden) Mache mit deinem rechten Fuß einen Schritt nach rechts und tippt mit dem linken Fuß links neben den rechten Fuß. Mache nun einen Schritt nach links und tippe mit dem rechten Fuß rechts neben den linken Fuß. „Nach rechts, Tipp, nach links, Tipp“ (sehr einfach und deutlich im Video).

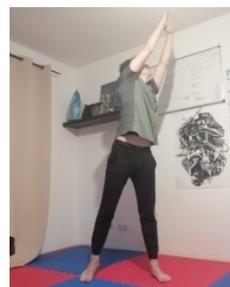
Strecke beide Arme nach oben, wenn du mit dem äußeren Fuß zur Seite gehst.



2. **Vorne ran, hinten ran:** (90 Sekunden) Mache die Schritte nun nach vorne und hinten, statt nach rechts und links. Strecke immer, wenn du den Schritt nach vorne machst, die Arme nach rechts und links aus und wenn du nach hinten gehst beide Arme nach vorne aus.

3. **Diagonales Strecken** (30 Wdh.) Starte in einem schulterbreiten Stand und führe beide Hände zuerst in Richtung deines rechten Fußes und im Anschluss diagonal nach links oben in Richtung Decke. Wechsel nach 15 Wiederholungen die Seite und strecke dich nun in Richtung deines linken Fußes und nach rechts oben mit beiden Händen.

Gehe wenn Du Dich nach unten streckst leicht in die Knie und versuche den Rücken gestreckt und gerade zu lassen.



## Trainings-Zirkel mit Stuhl 🪑

Führe alle Übungen hintereinander in einem Zirkel aus. Zwischen den Übungen machst Du 30 Sekunden Pause. Durchlaufe den Zirkel insgesamt zweimal und mache zwischen den Durchläufen 2 Minuten Pause und trinke bei Bedarf etwas. In allen Workouts steht die Sicherheit an erster Stelle, wenn Du den Stuhl für dieses Workout benutzt, achte darauf, dass der **Stuhl sicher steht und nicht wackelt oder rutscht!**

### Übung 1: Squad/Aufstehen vom Stuhl (10 Wiederholungen)

- Ausgangsposition** Setze Dich mit aufrechtem Oberkörper auf die vordere Kante des Stuhls, sodass Du dich noch sicher fühlst, deine Oberschenkel aber überwiegend frei sind. Stelle Deine Füße flach auf den Boden unter Deine Knie und nimm die Arme nach vorne.
- Bewegungsausführung:** Drücke Dich möglichst nur mit Deiner Beinkraft in den Stand und spanne das Gesäß währenddessen an. Setze dich aus dem Stand wieder langsam mit der gleichen Bewegung auf den Stuhl.
- Merke:** Versuche möglichst wenig Schwung zu nutzen und setze dich so langsam wie möglich wieder auf dem Stuhl ab. Versuche konstant einen aufrechten Oberkörper beizubehalten. Benutze die Arme um Dein Gleichgewicht zu halten.



## Übung 2: Wirbelsäulenrotation (zu jeder Seite 15 Mal rotieren)

**Ausgangsposition** Setze Dich mit aufrechtem Oberkörper auf die vordere Kante des Stuhls, sodass Du noch sicher auf dem Stuhl sitzt, deine Oberschenkel aber überwiegend frei sind. Stelle Deine Füße flach auf den Boden unter Deine Knie und lege die Arme vor Deinem Körper übereinander.

**Bewegungsausführung:** Drehe deinen gesamten angespannten Oberkörper langsam nach rechts und links, soweit du kannst.

**Merke:** Achte darauf das Gesäß nicht auf dem Stuhl zu bewegen und die Bewegung mit Spannung und geführt auszuführen. Der Kopf dreht dabei in Richtung der Arme, bleibt aber gerade gerichtet und mittig.



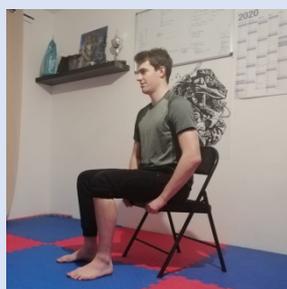
### Übung 3: Beine strecken (15 Wiederholungen pro Seite)

- Ausgangsposition** Setze Dich mit aufrechtem Oberkörper auf die vordere Kante des Stuhls, sodass Du noch sicher auf dem Stuhl sitzt, deine Oberschenkel aber überwiegend frei sind. Stelle Deine Füße flach auf den Boden unter Deine Knie und lege die Hände entspannt auf deine Oberschenkel.
- Bewegungsausführung:** Strecke nun ein Bein gerade in die Luft und probiere dabei den Oberschenkel nicht zu bewegen, die Bewegung also nur durch das Strecken deines Knies durchzuführen. Führe das Bein nach kurzem Halten wieder in die Ausgangsstellung zurück.
- Merke:** Lasse den Oberkörper gerade und nutze nur die Kraft aus deinem Bein, das du strecken möchtest.
- Variation:** Je höher du dein Bein nach oben streckst, desto anstrengender wird die Übung.



### Übung 4: Schwebesitz (20 Sekunden lang halten)

- Ausgangsposition** Setze Dich mit aufrechtem Oberkörper auf die vordere Kante des Stuhls, sodass Du noch sicher auf dem Stuhl sitzt, deine Oberschenkel aber überwiegend frei sind. Greife mit deinen Händen die Vorderkante des Stuhls (eventuell die rechte und linke Kante, falls das angenehmer ist).
- Bewegungsausführung:** Hocke deine Knie nun an. Spanne deinen Bauch an und halte deine Beine in der Luft.
- Merke:** Der Fuß geht senkrecht und angewinkelt nach oben. Achte auf deine Stabilität. Lehne dich etwas nach hinten, ohne die Rückenlehne zu berühren.
- Variation:** Erschwere die Übung durch das Ausstrecken deiner Beine. Leichter wird die Übung, wenn man nur ein Bein anhebt.



# Cool Down

## Box Breathing

Ich habe Euch für dieses Workout eine andere Art von Cool Down mitgebracht. Bei dem Box Breathing handelt es sich um Technik, bei der man bewusst langsam tiefe Atemzüge nimmt, um Stress abzubauen und die Nerven zu beruhigen. **Integriert die Übung gerne in euren Alltag um auch den Blutdruck zu senken und Euch zu beruhigen in stressigen Situationen.**

Vorbereitung:

Sorg für eine ruhige Atmosphäre, indem Du z. B. das Licht dimmst. Setze Dich auf einen bequemen Stuhl und stelle die Füße flach auf den Boden. Entspanne die Hände mit den Handflächen nach oben auf deinen Oberschenkeln und setze dich gerade hin. Lehne Dich nicht an die Rückenlehne an.

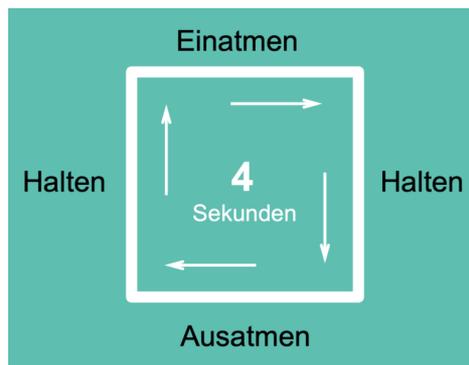
Ablauf:

Atme zuerst langsam aus und konzentriere Dich vollkommen auf Deine Atmung.

1. Atme langsam durch die Nase tief bis in deinen Bauch und deine Lungen ein und zähle dabei innerlich bis vier.
2. Halte die eingeatmete Luft an und zähle erneut langsam bis vier.
3. Atme gleichmäßig durch den Mund vier Sekunden lang aus.
4. Halte nun erneut deinen Atem an und zähle erneut bis vier, bevor du den gesamten Ablauf wieder mit vier Sekunden einatmen beginnst.

Kurzfassung:

1. 4 Sekunden lang einatmen
2. 4 Sekunden lang halten
3. 4 Sekunden lang ausatmen
4. 4 Sekunden lang halten



**Viel Spaß und eine stressfreie Zeit!!! 😊**