

Workout_28

Aufwärmung

5 Minuten

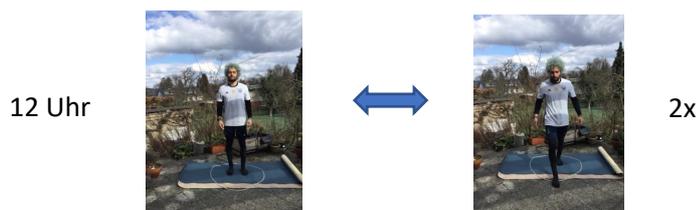
Aufwärm Tanz

Der Aufwärm Tanz besteht aus insgesamt vier Schrittfolgen, die zusammengesetzt und entweder zusammen mit dem Video oder mit eigener Musik durchlaufen werden. Der Rhythmus ist dabei zweitrangig. Es geht darum das Herz-Kreislaufsystem anzuregen und die Muskeln zu aktivieren.

Lege ein Seil in einem Kreis um dich herum. Dieses soll eine Uhr darstellen, wobei direkt vor dir 12 Uhr liegt. Im Folgenden werden sich die Bewegungsbeschreibungen immer auf die Uhr beziehen, welche dir als Orientierungshilfe dienen soll.

Schrittfolge 1

Gehe mit dem rechten Fuß zweimal einen Schritt Richtung 12 Uhr und wieder in die Mitte, zweimal einen Schritt nach 3 Uhr und wieder in die Mitte und zweimal einen Schritt nach 6 Uhr und wieder in die Mitte.



Schrittfolge 2

Gehe mit dem **linken** Fuß zweimal einen Schritt Richtung 12 Uhr und wieder in die Mitte, zweimal einen Schritt nach 9 Uhr und wieder in die Mitte und zweimal einen Schritt nach 6 Uhr und wieder in die Mitte.

Schrittfolge 3

Gehe nacheinander mit dem **rechten Fuß** einen Schritt nach 12 Uhr und wieder zur Mitte, mit dem **linken Fuß** nach 6 Uhr und wieder zur Mitte, mit dem rechten Fuß nach 3 Uhr und wieder zur Mitte und mit dem linken Fuß nach 9 Uhr und wieder zur Mitte. Wiederhole dies.

Schrittfolge 4

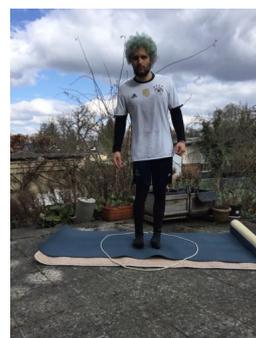
Zusätzlich zur Schrittfolge 3 werden nun die Hände bei einem Schritt nach 12 oder 6 Uhr die Hände nach oben gestreckt und bei einem Schritt in Richtung 3 oder 9 Uhr werden die Arme seitlich auf Schulterhöhe gehoben.

Fotos siehe Schrittfolge plus:



Gelenkmobilisierung

Sprunggelenk: Suche dir einen stabilen Stand auf deiner Matte. Gehe auf die Zehenspitzen und rolle parallel über die Außenkante des linken Fußes und die Innenkante des rechten Fußes auf die Fersen und über Außenkante des rechten Fußes und die Innenkante des linken Fußes wieder auf die Zehenspitzen.



Kniegelenk: Stütze die Hände auf den Knien ab und beschreibe Kreise mit den Knien



Hüftgelenk: Lege die Hände an die Hüfte. Kippe das Becken und richte es wieder auf, indem du zuerst versuchst Bauchnabel und Schambein anzunähern (Bauch anspannen und leicht einziehen) und dann voneinander zu entfernen (Gesäß anspannen und leicht in ein Hohlkreuz gehen).



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 dreimal und mache zwischen den Durchläufen 2 Minuten Pause und trinke bei Bedarf etwas. Diese Woche brauchst du eine **Matte** und **zwei Zusatzgewichte (Hanteln, Flaschen etc.)**.

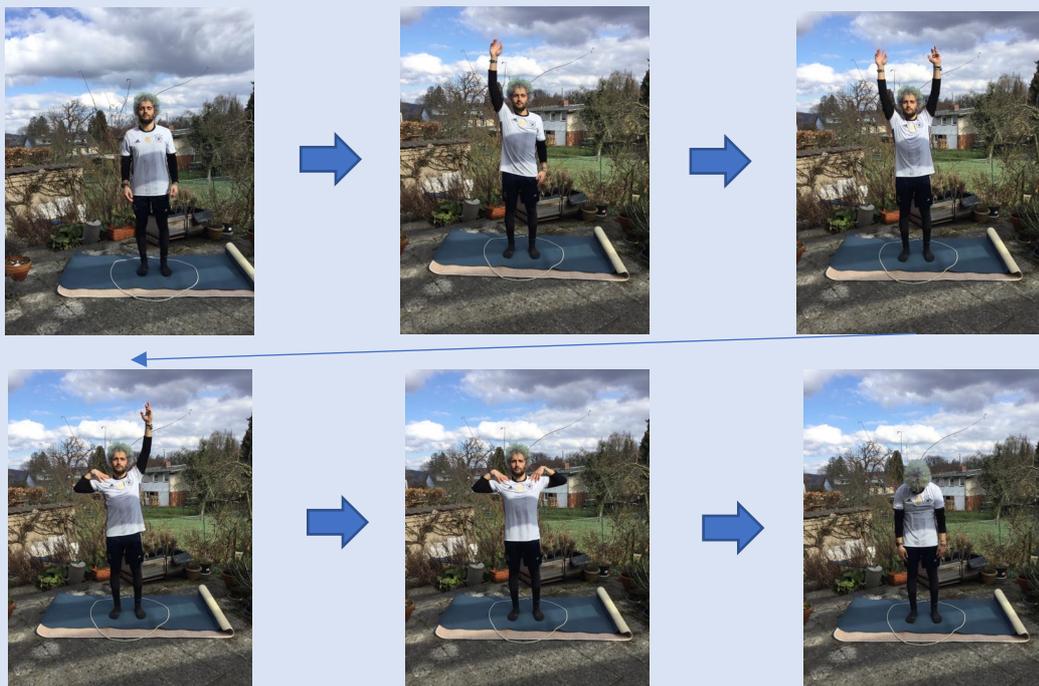
Übung 1: Nach den Sternen greifen

Ausgangsposition Stelle dich aufrecht mit nach vorne gerichtetem Blick auf deine Matte. Die Arme mit evtl. einem Gewicht in der Hand (Hantel Flasche etc.) hängen an der Seite herab.

Bewegungsausführung: Führe nun eine Hand seitlich am Körper nach oben bis der Arm gestreckt ist. Hebe den anderen Arm auf dieselbe Weise, sodass du beide Arme über dem Kopf gestreckt hältst. Führe nun die Hände nacheinander zuerst auf Schulterhöhe und wieder seitlich des Körpers. Lasse die Schultern nun etwas nach vorne sinken und lege das Kinn auf der Brust ab. Richte Schultern und Kopf wieder auf und beginne den Ablauf von vorne.

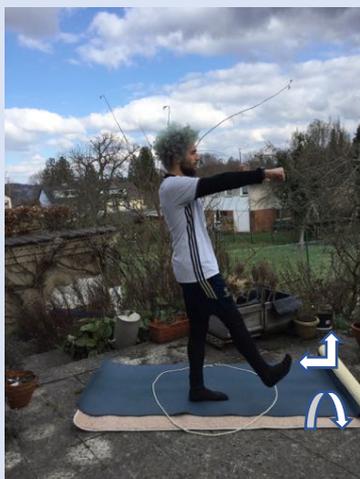
Merke: Führe die Bewegung in einem kontrollierten und gleichmäßigen Tempo durch. Achte darauf, dass die Hände immer in einer Achse mit Schultern und Hüfte bleiben und nicht nach vorne oder hinten ausweichen. Wenn du die Arme über den Kopf streckst halte den Oberkörper aufgerichtet.

Variation: Du kannst die Übung mit oder ohne Zusatzgewicht durchführen, um die Intensität zu bestimmen.



Übung 2: Nussknacker

- Ausgangsposition** Stelle dich hüftbreit auf die Matte und strecke deine Arme auf Brusthöhe vor dir aus.
- Bewegungsausführung:** Balle die Hände abwechselnd zu Fäusten und spreize dann wieder die Finger so weit ab wie es geht. Stelle dir dabei vor du hast z.B. eine Walnuss in der Hand, die du knacken möchtest. Drücke also so fest wie möglich zu.
- Merke:** Verkrampfe während der Ausführung nicht mit dem Rest des Körpers. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet und leicht unter Spannung. Die Muskelarbeit kommt nur aus den Unterarmen.
- Variation:** Um dich zusätzlich herauszufordern kannst du die Übung auf einem Bein durchführen und dabei die Fußspitzen anziehen und wieder austrecken oder Kreise mit der Fußspitze zeichnen.



Übung 3: Aus dem Stehen Hände auf den Boden und nach vorne wandern

Ausgangsposition Stelle dich aufrecht auf deine Matte.

Bewegungsausführung: Strecke dich mit den Händen bis du den Boden berührst. Wenn du nicht bis zum Boden kommst, beuge die Knie soweit wie nötig um die Hände ganz ablegen zu können. Verlagere das Gewicht nach vorne auf die Hände und wandere gleichzeitig mit ihnen immer weiter nach vorne bis du in einer Liegestützposition bist, dein Körper also von Kopf bis Fuß eine waagerechte Linie bildet. Halte die Position kurz und richte dich dann wieder auf, indem du mit den Händen Richtung Füße zurück gehst und auch das Gewicht zurück auf die Füße verlagerst.

Merke: Lass dich nicht unkontrolliert nach vorne fallen, sondern führe die Bewegung langsam und im Rahmen deiner Beweglichkeit aus. Achte vor Allem in der Liegestützposition auf einen angespannten Rumpf. Die Füße bleiben während der gesamten Übung auf einem Fleck stehe

Variation: Wenn die Streckung zum Boden sehr anstrengend ist kannst du auch schon von Anfang an leicht in die Knie gehen, sodass der Weg nach unten nicht so weit ist. Anstatt in einen Liegestütz zu gehen kannst du auch die Knie auf dem Boden ablegen und dann mit den Händen nach vorne wandern bis dein Körper von Kopf bis zu den Knien eine gerade Linie bildet.



Übung 4: Seitstütz mit Rotation

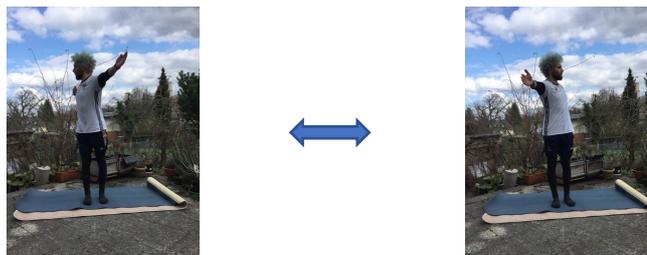
- Ausgangsposition** Setze dich seitlich auf deine Matte und stütze dich mit der gleichseitigen Hand ab. Das obere Bein wird vor dem Unteren, welches gestreckt auf dem Boden liegt, abgestellt. Hebe nun die Hüfte an, sodass dein Körper eine gerade Linie bildet, und strecke den oberen Arm in die Luft.
- Bewegungsausführung:** Führe den gestreckten Arm nach vorne und unter deinem Körper hindurch, sodass eine Verwindung im Oberkörper entsteht und strecke ihn dann wieder zur Decke.
- Merke:** Spanne während der Ausführung dauerhaft die Bauchmuskulatur an und achte darauf in der Hüfte nicht einzuknicken, sondern gestreckt zu bleiben.
- Variation:** Je näher du den Fuß des oberen Beins an der Hüfte abstellst desto leichter wird die Übung. Schwieriger wird es, wenn du das obere Bein auf dem unteren ablegst. Um das Handgelenk zu schonen kann man sich auch anstatt auf der Hand, auf dem Unterarm abstützen.



Cool Down

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

Arme zur Seite strecken und Oberkörper rotieren. Achte darauf, dass die Hüfte dauerhaft nach vorne zeigt.
Der Kopf folgt der Oberkörper Bewegung.



Brustwirbelsäulen Rotation. Strecke einen Arm nach vorne auf Schulterhöhe aus und ziehe den Ellbogen der anderen Seite ebenfalls auf Brusthöhe nach hinten. Wechsle flüssig die Position der Arme hin und her.
Achte darauf, dass die Hüfte dauerhaft nach vorne zeigt. Der Kopf folgt der Oberkörper Bewegung.



Schulter berühren und mit den Ellbogen kreisen.



Viel Spaß!