

## Workout\_36

### Aufwärmung

8 Minuten

Die vier 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 anschließenden Kraftzirkel zu sein zu sein. Führe die Übungen 1-3 beim ersten Mal ohne und beim 2. Durchgang mit Wasserflaschen durch. Wechsel bei Übung 4 im 2. Durchgang das Standbein. Führe jede Übung 45-60 Sekunden aus.

1. **Hampelmann** auf der Stelle: Führe die Arme und Beine gleichzeitig jeweils zusammen oder auseinander während du in die Luft springst.



2. **Wippen**: Jogge auf der Stelle und strecke die Arme mit 90° im Schultergelenk seitlich vom Körper weg. Wippe auf einer Linie mit dem Armen auf und ab.



3. **Kreise:** Jogge auf der Stelle und strecke die Arme mit 90° im Schultergelenk seitlich vom Körper weg. Kreise die Arme mal vorwärts und mal rückwärts in kleinen Runden.



4. **Schrittstellung:** Ausgangsposition ist die Schrittstellung mit vorderem gebeugtem Bein und nach vorne gestreckten Armen. Nehme die Wasserflaschen in die Hände und bewege deinen Oberkörper immer von links nach rechts, oben und unten.



## Trainings-Zirkel

Diese Woche konzentrieren wir uns beim Kraftzirkel besonders auf den Rumpf und die oberen Extremitäten. Dazu findest du untenstehend fünf Übungen. 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 drei Mal und mache zwischen den Durchläufen 2 Minuten Pause und trinke bei Bedarf etwas.

### Übung 1: Menschliches `T`

**Ausgangsposition** Stelle dich hüftbreit auf die Gymnastikmatte und halte je eine Wasserflasche in der Hand vom seitlich gestreckten Arm.

**Bewegungsausführung:** Stehe auf der Stelle und kippe die Flasche im Handgelenk. Anfangs zeigen die Flaschendeckel Richtung Decke, dann drehst du die Hände gleichzeitig vorlings Richtung Boden bis die Deckel der Flaschen nach vorne zeigt. Drehe die Hände wieder in die Ausgangsposition.

**Merke:** Achte auf einen geraden Rücken, indem du Gesäß und Bauch anspannst. Deine Arme dürfen leicht gebeugt sein. Halte sie auf Schulterhöhe, sodass im Schultergelenk 90° beibehalten werden.

**Variation:** Wenn du magst, kannst du die Hände abwechselnd bewegen oder dabei auf der Stelle marschieren. Zur Vereinfachung halte deine Position als menschliches `T` ohne die Arme zu kippen.



## Übung 2: Wandsitzen

- Ausgangsposition** Die Füße platzierst du mit ca. einer Armlänge Abstand vor der Wand. Dann stellst du dich hüftbreit mit dem Rücken Richtung Wand.
- Bewegungsausführung:** Du beugst die Knie und drückst den Rücken gerade an die Wand. So rutschst du an der Wand herunter bis du dich in deiner Ausgangsposition befindest. Lasse deine Arme locker neben dem Körper hängen. Halte diese Position.
- Merke:** Der Winkel im Knie darf nicht kleiner als 90° sein! Achte darauf, dass die Knie hinter den Fußspitzen bleiben. In der Position möglichst den gesamten Rücken an die Wand drücken.
- Variation:** Je kleiner der Winkel im Knie wird desto anstrengender ist die Übung.



## Übung 3: Liegestützstand

- Ausgangsposition** Aus dem Vierfüßlerstand werden die Hände in einer Linie unter den Schultern aufgestellt. Die Ellenbogen sind dabei nur ansatzweise gebeugt. Die Finger zeigen nach vorne. Anschließend werden die Beine nach hinten gestreckt, sodass Beine, Becken und Oberkörper eine Linie bilden.
- Bewegungsausführung:** Setze deine Hände immer abwechselnd nach außen und wieder nach innen.
- Merke:** Achte, dass dein Blick auf den Boden und nicht nach vorne geht. Der Rücken sollte nicht ins Hohlkreuz fallen und das Gesäß nicht nach oben gestreckt werden.
- Variation:** Leichter wird es, wenn du den Liegestützstand nur hältst und nicht die Hände versetzt. Um die Übung zu erschweren, kannst du abwechselnd die Füße anheben, wenn deine Hände nah beieinander sind.



## Übung 4: Beckenheber mit Beinstreckung

**Ausgangsposition**      Lege dich rücklings auf den Boden und winkle deine Beine an. Deine Füße stehen mit der ganzen Sohle auf dem Boden.

**Bewegungsausführung:**      Hebe nun das Becken an und bilde von den Knien bis zu den Schultern eine abwärtslaufende Linie. Deine Arme liegen entspannt neben dem Körper. Hebe nun ein Bein an und strecke und halte es.

**Merke:**      Dein Kopf liegt entspannt auf der Matte und dein Blick zeigt gerade in Richtung Decke. Lege dein Gesäß während der Übung nicht ab.

**Variation:**      In der ersten Runde hebst du das linke Bein an, in der 2. das rechte und in der dritten wechselst du die Beine alle fünf Sekunden.

Du kannst den Bereich rund um dein Gesäß zusätzlich durchgehend leicht absenken und wieder anheben.



## Übung 5: Armstrecker

**Ausgangsposition**      Stelle dich hüftbreit hin und nehme je eine Wasserflasche in eine Hand. Winkle deine Arme an, sodass du die Wasserflaschen vor dem Körper auf Schulterhöhe hältst.

**Bewegungsausführung:**      Strecke die Arme abwechselnd bis in die volle Streckung über den Kopf. Senke sie danach zurück in die Ausgangsposition auf Schulterhöhe. Behalte die gesamte Zeit die Wasserflaschen in den Händen.

**Merke:**      Achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt, indem du Gesäß und Bauch anspannst. Richte deinen Blick geradeaus.

**Variation:**      Um die Übung zu erschweren, versucht währenddessen auf einem Bein zu stehen.



## Cool Down

*Beim Cool Down konzentrierst du dich auf die Atmung und führst die Übungen ganz in Ruhe aus. Bei der Ausatmung erfolgen alle Übungen Richtung Boden, beim Einatmen alle Bewegungen, die etwas mit Aufstehen oder Anheben zu tun haben. Verharrt in jeder Teilbewegung circa 3 Atemzüge bevor ihr in die weitere Bewegung geht. Wiederholt den Yoga-Flow zwei Mal.*

1. **Herabschauender Hund** (5 Wdh./Seite): Bringe deine Hände und Füße zum Boden und senke deinen Blick ebenfalls Richtung Boden. Hebe dein Gesäß an, sodass dein Rücken gerade nach unten abfällt. Nun kannst du für ein paar Sekunden abwechselnd ein Bein anheben und nach hinten oben ausstrecken.



2. **Elefant** (15 Sek./Seite): Stütze deine linke Hand auf dem Boden ab und knie dich hin. Führe nun deine rechte Hand unter deiner linken Achsel durch und lege den Arm gestreckt ab. Lege nun auch deine rechte Gesichtshälfte auf den Boden und gehe mit der rechten Hand noch ein Stückchen in die Dehnung. Wechsle die Seite.



3. **Baby** (30 Sek.): Lege deinen Oberkörper auf deinen Oberschenkeln ab und gleite mit deinen Armen über den Boden nach vorne. Deine Stirn darf den Boden berühren. Ziehe mit den Händen ein bisschen stärker nach vorne um die Dehnung zu erhöhen.



4. **Pferderücken und Katzenbuckel** (8 Wdh.): Knie dich hin und setze deine Hände auf den Boden. Bewege deinen Rücken abwechselnd nach unten ins Hohlkreuz und runde ihn nach oben. Nimm deinen Kopf bei den Bewegungen mit.



5. **Auf- und Abrollen** (3 Wdh.): Stelle dich hüftbreit hin und überstrecke deine Arme nach oben, sodass die Vorderseite deines Rumpfes aufgedehnt wird. Leite nun durch die Hände eine Abwärtsbewegung Wirbel für Wirbel ein. Lasse dich unten aushängen für 3 Atemzüge und rolle dich anschließend wieder auf.



Viel Spaß !!! 😊