

Workout_38

Aufwärmung

5 Minuten

1) Kopf kreisen (10 Wiederholungen pro Richtung)

Stelle Dich hüftbreit hin. Bewege nun Dein Kinn zur rechten Schulter und zieh von dort aus im Halbkreis mit dem Kinn in Richtung Brust zur linken Schulter. Deine Schultern bleiben dabei gerade und tief und nur Dein Kopf bewegt sich. Führe langsam und kontrollierte Halbkreise aus.



2) Koordinationsübung

Versuche zunächst, Dich in die Übung einzufinden. Prinzipiell machst Du zwei Fußtips in der Mitte und dann einen nach außen, dann wieder zwei in der Mitte und danach mit dem anderen Fuß einen Tip nach außen. Du kannst mit langsamen Bewegungen im Gehen anfangen, dann ist es leichter. Wenn Du Dich gut eingefunden hast, führe jeweils 20 Fußtips pro Seite pro Übung durch. Je schneller Du die Fußtips ausführst, desto schwieriger wird die Übung. Wenn Du die Übung gut beherrschst, kannst Du zusätzlich noch den gegengleichen Arm mitbewegen.

2.a.) Fußtips seitlich

Mache zwei Schritte auf der Stelle (links beginnt) und danach mit Deinem linken Fuß einen Tip nach links außen. Dann machst Du wieder zwei Fußtips auf der Stelle und als nächstes einen Tip nach rechts außen mit dem rechten Fuß. Schwieriger wird es, wenn Du zusätzlich den jeweils gegengleichen Fuß zur anderen Seite ausstreckst.



2.b.) Fußtips nach vorne

Mache zwei Schritte auf der Stelle (links beginnt) und danach mit Deinem linken Fuß einen Tip nach vorne. Dann machst Du wieder zwei Fußtips auf der Stelle und anschließend mit dem rechten Fuß einen Tip nach vorne. Schwieriger wird es, wenn Du zusätzlich den jeweils gegengleichen Arm nach vorne ausstreckst.



2.c.) Fußtips nach hinten

Mache zwei Schritte auf der Stelle (links beginnt) und danach mit Deinem linken Fuß einen Tip nach hinten. Dann machst Du wieder zwei Fußtips auf der Stelle und anschließend mit dem rechten Fuß einen Tip nach hinten. Schwieriger wird es, wenn Du zusätzlich den jeweils gegengleichen Arm nach hinten ausstreckst.



2.d.) Kombination

Führe folgenden Ablauf durch:

Zwei Tippielschritte auf der Stelle (links beginnt), Fußtip links zur Seite, Fußtip rechts zur Seite → zwei Tippielschritte auf der Stelle, Fußtip links nach vorne, Fußtip rechts nach vorne → zwei Tippielschritte auf der Stelle, Fußtip links nach hinten, Fußtip rechts nach hinten. Auch hier kannst Du für eine höhere Schwierigkeit wie oben beschrieben den gegengleichen Arm mitnehmen.

Intervalltraining

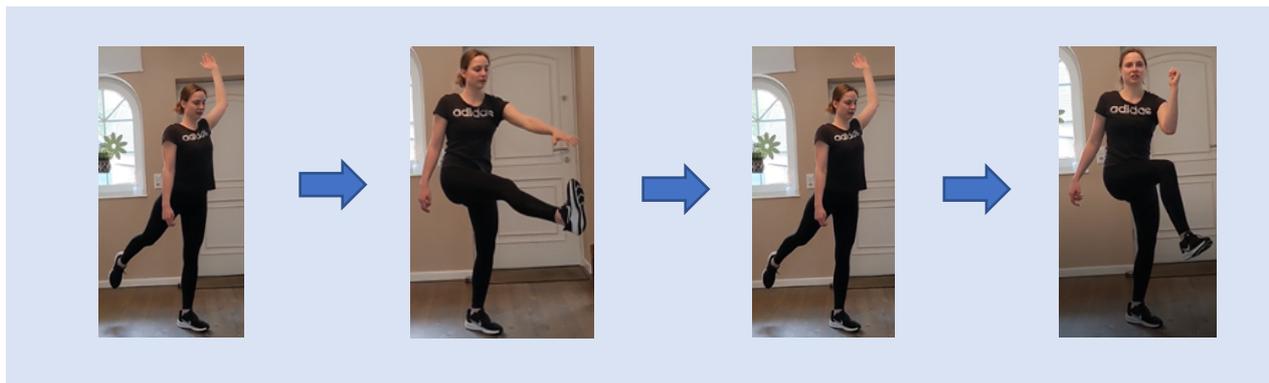
Diese Woche liegt der Schwerpunkt auf Intervalltraining, dass Du bei dem schönen Wetter gut draußen durchführen kannst. Starte mit 15 Minuten Joggen / Walken und führe danach zwei Durchgänge von Übung 1 & 2 aus. Jogge / Walke anschließend wieder 15 Minuten und führe danach zwei Durchgänge der Übungen 3 & 4 aus. Danach joggst / walkst Du noch einmal 15 Minuten und läufst / gehst Dich anschließend locker fünf Minuten in einem langsamen Tempo aus. Die Kraftübungen kannst Du je nach gewünschter Intensität 45, 60 oder 90 Sekunden ausführen. Führe jeden Übungsblock zweimal durch (zwei Durchgänge von Übung eins & zwei und zwei Durchgänge von Übung 3 & 4 hintereinander). Zwischen den einzelnen Sätzen kannst Du 30 Sekunden Pause machen. Du kannst jederzeit eine Pause einlegen, indem Du zwei Minuten langsam gehst und dabei tief ein- und ausatmest. Versuche die Pausen möglichst nach dem Laufen bzw. Walken / der Kraftübung einzubauen. Falls Du während des Joggens / Walkens merkst, dass die Intensität zu hoch ist, laufe langsamer oder gehe weiter, aber versuche, die Übungen durchzuhalten.

15 Minuten Joggen / Walken



Übung 1: Diagonale Sit-ups im Stehen (linker Arm, rechtes Bein)

- | | |
|----------------------|--|
| Ausgangsposition | Stelle Dich schulterbreit hin und strecke Deinen linken Arm senkrecht über Kopf aus. Dein Kopf ist neutral nach vorne ausgerichtet. |
| Bewegungsausführung: | Führe Deinen linken Arm und Deinen rechten Fuß / Dein rechtes Bein gestreckt vor dem Körper zusammen. Führe dann Arm und Bein wieder zurück und leicht hinter Deinen Körper, sodass Du Dich in einer umgekehrten C-Position befindest. Danach führst Du Deinen linken Ellbogen und Dein rechtes Knie vor dem Körper zusammen, führst dann Deinen linken Arm und Dein rechtes Bein wieder zurück und streckst beide Gliedmaßen leicht nach hinten aus (C-Position). |
| Merke: | Führe Deinen linken Arm nach jeder Wiederholung wieder ausgestreckt leicht nach hinten über Deinen Kopf. |
| Variation: | Leichter: rechtes Bein zwischen den Wiederholungen absetzen; Mit der rechten Hand an einer Bank / Baum etc. festhalten
Schwerer: Oberkörper mehr nach vorne neigen, und die Übung in der Standwaage-Position ausführen. Dann das Standbein leicht gebeugt lassen. |



Übung 2: Diagonale Sit-ups im Stehen (rechter Arm, linkes Bein)

- Ausgangsposition** Stelle Dich schulterbreit hin und strecke Deinen rechten Arm senkrecht über Kopf aus. Dein Kopf ist neutral nach vorne ausgerichtet.
- Bewegungsausführung:** Führe Deinen rechten Arm und Deinen linken Fuß / Dein linkes Bein gestreckt vor dem Körper zusammen. Führe dann Arm und Bein wieder zurück und leicht hinter Deinen Körper, sodass Du Dich in einer C-Position befindest. Danach führst Du Deinen rechten Ellbogen und Dein linkes Knie vor dem Körper zusammen, führst dann Deinen rechten Arm und Dein linkes Bein wieder zurück und streckst beide Gliedmaßen leicht nach hinten aus (C-Position).
- Merke:** Führe Deinen rechten Arm nach jeder Wiederholung wieder ausgestreckt leicht nach hinten über Deinen Kopf.
- Variation:** Leichter: linkes Bein zwischen den Wiederholungen absetzen; Mit der linken Hand an einer Bank / Baum etc. festhalten
Schwerer: Oberkörper mehr nach vorne neigen, und die Übung in der Standwaage-Position ausführen. Dann das Standbein leicht gebeugt lassen.



15 Minuten Joggen / Walken



Übung 3: Paddeln in Stuhlposition

- Ausgangsposition** Stelle Dich hüftbreit hin und beuge Deine Knie leicht. Neige Deinen Oberkörper gestreckt (!) nach vorne. Dein Kopf bleibt dabei gerade, sodass Du diagonal vor Dich auf den Boden schaust. Deine Arme streckst Du in Verlängerung zum Oberkörper aus, Deine Handflächen zeigen nach innen.
- Bewegungsausführung:** Bewege in dieser Position die Arme gegengleich auf und ab (Paddel).
- Merke:** Halte die ganze Zeit Spannung auf Deinem Rumpf, sodass Dein Rücken gerade bleibt.
- Variation:** Leichter: Oberkörper aufrechter lassen
Schwerer: Oberkörper mehr nach vorne neigen



Übung 4: Brustpresse

- Ausgangsposition** Stell Dich hüftbreit und stabil hin. Lege Deine Handflächen und Unterarme vor Deinem Körper zusammen. Deine Oberarme sind ca. 45-90 Grad zu Deinem Oberkörper angehoben und Deine Unterarme sind senkrecht nach oben ausgerichtet.
- Bewegungsausführung:** Drücke Deine Unterarme und Handflächen fest gegeneinander. Strecke Deine Ellbogen nun langsam ca. 45 Grad nach vorne aus und beuge sie anschließend wieder in die Ausgangsposition.
- Merke:** Drücke Deine Unterarme und Deine Handflächen als erste Priorität die ganze Zeit fest zusammen! Halte so die ganze Zeit Spannung in Schultern, Brust und Armen, wobei der Bewegungsumfang relativ klein ist. Führe die Bewegung langsam und kontrolliert durch.
- Variation:** Leichter: Unterarme leichter gegeneinander drücken
Schwerer: Unterarme fester gegeneinander drücken





15 Minuten Joggen / Walken



**5 Minuten locker
auslaufen/gehen**

Cool Down

Suche Dir eine Stange / Bank / Tisch Mauer etc., wo Du den Dehnzirkel durchführen kannst. Führe jede Übung ca. 15 Sekunden durch und wechsle dann zur nächsten Übung. Führe den Dehnzirkel insgesamt zwei Mal durch.

1.



2.



3.



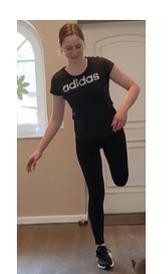
4.



5.



6.



1) Oberkörper aufdehnen

Stelle Dich schulterbreit hin und lege Deine Hände etwas breiter als schulterbreit auf der Ablage (Stange / Mauer etc.) ab. Gehe dann mit den Füßen so weit zurück, dass Deine Arme gestreckt sind. Neige Deinen Oberkörper nach vorne und drücke Deine Schultern Richtung Boden, sodass Dein Oberkörper aufgedehnt wird. Deine Arme und Beine bleiben dabei gestreckt.

2) Beinrückseite dehnen rechts

Halte Dich mit beiden Händen vor dem Körper an der Ablage fest. Setze nun Dein rechtes Bein in einem Ausfallschritt nach hinten, beide Fußspitzen zeigen nach vorne. Deine hintere Ferse sollte auf dem Boden stehen bleiben, während Du Dein Körpergewicht auf den vorderen Fuß verlagerst, wobei Du Dein vorderes Bein leicht beugen kannst.

3) Hüftbeuger dehnen rechts

Bleibe in der bei 2) beschriebenen Ausgangsposition. Hebe nun Deine rechte Ferse vom Boden ab und schiebe Deine Hüfte diagonal nach vorne Richtung Boden. Dein hinteres Bein kannst Du dabei leicht beugen.

4) Beinrückseite dehnen links

Halte Dich mit beiden Händen vor dem Körper an der Ablage fest. Setze nun Dein linkes Bein in einem Ausfallschritt nach hinten, beide Fußspitzen zeigen nach vorne. Deine hintere Ferse sollte auf dem Boden stehen bleiben, während Du Dein Körpergewicht auf den vorderen Fuß verlagerst, wobei Du Dein vorderes Bein leicht beugen kannst.

5) Hüftbeuger dehnen links

Bleibe in der bei 4) beschriebenen Ausgangsposition. Hebe nun Deine linke Ferse vom Boden ab und schiebe Deine Hüfte diagonal nach vorne Richtung Boden. Dein hinteres Bein kannst Du dabei leicht beugen.

6) Hüftmobilisation rechts

Halte Dich mit Deiner linken Hand an der Ablage fest. Ziehe Dein rechtes Knie vor Deinem Körper so weit nach oben, wie es ohne Unterstützung der anderen Hand möglich ist (Position 1). Drehe dann das Bein so weit wie möglich nach außen, wobei sich Dein Oberschenkel parallel zum Boden befinden sollte (Position 2). Als nächstes drehst Du Deinen Fuß nach hinten, sodass Dein Oberschenkel und Dein Unterschenkel möglichst auf einer Linie waagrecht zum Boden sind (Position 3). Zum Schluss bringst Du Deinen rechten Oberschenkel neben Deinen linken Oberschenkel und ziehst die rechte Ferse zum Gesäß (Position 4). Halte jede Position ca. 15 Sekunden.

7) Hüftmobilisation links

Halte Dich mit Deiner rechten Hand an der Ablage fest. Ziehe Dein linkes Knie vor Deinem Körper so weit nach oben, wie es ohne Unterstützung der anderen Hand möglich ist (Position 1). Drehe dann das Bein so weit wie möglich nach außen, wobei sich Dein Oberschenkel parallel zum Boden befinden sollte (Position 2). Als nächstes drehst Du Deinen Fuß nach hinten, sodass Dein Oberschenkel und Dein Unterschenkel möglichst auf einer Linie waagrecht zum Boden sind (Position 3). Zum Schluss bringst Du Deinen linken Oberschenkel neben Deinen rechten Oberschenkel und ziehst die linke Ferse zum Gesäß (Position 4). Halte jede Position ca. 15 Sekunden.