

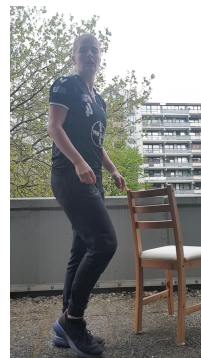
Workout_35

Aufwärmung

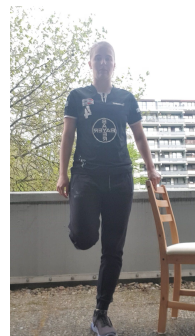
5 Minuten

Alle 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 das anschließende Intervalltraining zu sein.

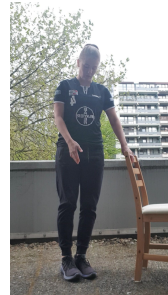
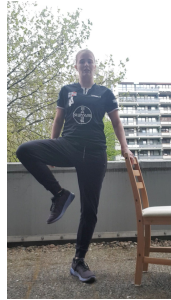
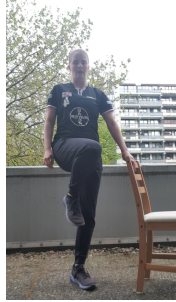
1. **Fußgelenksarbeit** mit leichter Vorwärtsbewegung (30 Sekunden) Mache kleine Trippel-Schritte, wobei du den Fokus besonders auf das Fußgelenk legst und die Fuß-Vorderseite kurz auf Spannung bringst. Nimm die Arme neben dem Körper mit.



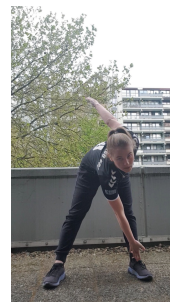
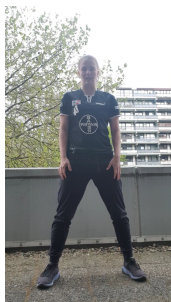
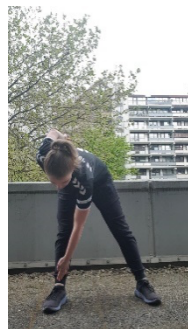
2. **Anfersen** (15 Wdh. / Seite) Stelle dich (hinter die Bank) hüftbreit und gerade hin. Achte auf eine aufrechte Haltung und beuge dein Bein im Kniegelenk. Hebe die Ferse Richtung Gesäß.



3. **Roboter** (15 Wdh. / Seite) Halte dich an der Banklehne fest und stelle beide Füße nebeneinander hin. Hebe ein Bein nach vorne an und führe es waagrecht nach außen. Bringe dann wieder einen Fuß neben den anderen, versuche jedoch diesen nicht nach jeder Wiederholung abzustellen.



4. **Hubschrauber** (20 Wdh.) Stelle die Füße in doppelter Schulterbreite parallel zueinander auf und strecke deine Beine. Führe abwechselnd deine linke Hand zum rechten Fuß und deine rechte Hand zum linken Fuß. Richte dich nach jedem Beinkontakt kurz auf.

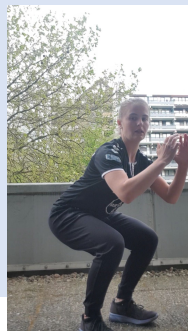


Intervall-Training

Um das frühlingshafte Wetter zu nutzen, haben wir diese Woche ein Intervalltraining für dich vorbereitet. Dabei führst du die drei untenstehenden Übungen nacheinander aus, je nach gewünschter Intensität entweder 30, 45 oder 90 Sekunden. Nach jeder Übung kannst du bis zu 60 Sekunden Pause einlegen. Anschließend joggst oder walkst du 15 Minuten und führst anschließend das Übungstrio wieder durch. Diesen Vorgang wiederholst du drei Mal, sodass du am Ende 45 Minuten Joggen/Walken warst und jede Übung aus dem Hauptteil drei Mal durchgeführt hast. Beim Joggen und Walken darfst du auch zwischendurch kleinere Pausen einlegen oder etwas trinken. Bleibe jedoch durchgehend in Bewegung um den Kreislauf in Gang zu halten.

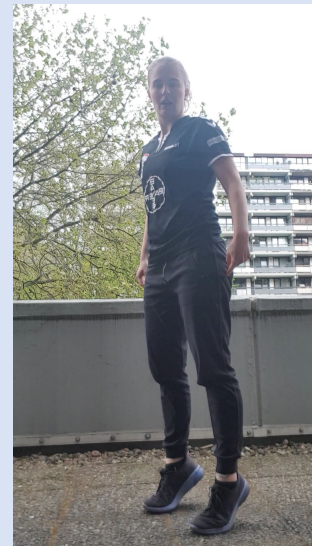
Übung 1: Kniebeugen

- Ausgangsposition** Stelle dich hüftbreit hin und gehe leicht in die Knie.
- Bewegungsausführung:** Beuge die Knie gleichzeitig als würdest du dich hinsetzen wollen. Führe die Arme beim Runtergehen vor den Körper. Wende deinen Blick geradeaus und achte auf einen geraden Rücken.
- Merke:** Beim Aufrichten immer darauf achten, dass eine leichte Beugung im Kniegelenk bestehen bleibt, um die Gelenke nicht so stark zu reizen. Außerdem ein besonderes Merkmal auf den geraden Rücken legen, dieser wird begünstigt durch Anspannung von Bauch und Gesäß. Zusätzlich wird die Bewegung durch die Beine eingeleitet und der Oberkörper wird nur leicht abgesenkt. Achte darauf, dass die Knie nicht über die Fußspitzen ragen.
- Variation:** Halte die Kniebeuge am tiefsten Punkt kurz oder hebe am höchsten Punkt die Fersen an bevor du die nächste Kniebeuge einleitest.



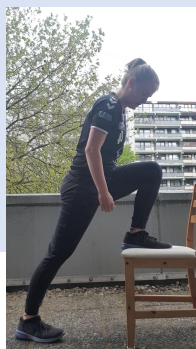
Übung 2: Auf Zehenspitzen stellen

- Ausgangsposition** Du befindest dich in einem hüftbreiten aufrechten Stand, die Arme hängen neben dem Körper um das Gleichgewicht zu halten.
- Bewegungsausführung:** Drücke deine Fersen vom Boden weg, sodass du nur auf deinem Fußballen stehst. Halte diese Position für zwei Sekunden bevor du die Füße wieder absenkst.
- Merke:** Achte auf einen aufrechten Stand. Es kommt auch nicht auf die Schnelligkeit an.
- Variation:** Wer möchte, kann diese Übung auch mit geschlossenen Augen ausprobieren oder auf einem Bein.



Übung 3: Bankstand

- Ausgangsposition** Du stehst hüftbreit vor der Sitzfläche einer Bank. Die Arme hängen neben dem Körper und werden bei der Bewegung mitgeführt.
- Bewegungsausführung:** Hebe ein Bein angewinkelt auf die Sitzfläche der Bank vor dir. Lehne dich ein Stück in die Richtung des angewinkelten Beines, sodass das Standbein auf dem Boden durchgestreckt wird. Bewege deinen Körper in die aufrechte Haltung zurück und stelle die Füße wieder hüftbreit nebeneinander. Führe die Übung nun mit dem anderen Bein durch.
- Merke:** Achte darauf, dass dein Rücken eine Linie mit dem Nacken bildet. Richte daher deinen Blick immer geradeaus.
- Variation:** Wenn dein linkes Bein auf der Sitzfläche steht kannst du dein rechtes Bein nachziehen und dich kurz gestreckt auf die Bank stellen. Anschließend steigst du mit dem rechten Bein wieder herunter und ziehst das linke Bein nach. Dann wechselst du die Reihenfolge.



15 Minuten Joggen/Walken

Diesen Ablauf 3 Mal durchführen!



Cool Down

ca. 30 Sek. / Seite oder Übung, Durchlauf bei Bedarf gerne zwei Mal durchführen.

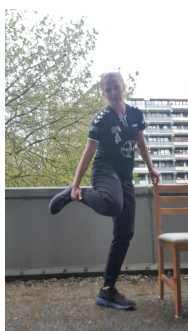
1. **Bankablage:** Stelle dich hüftbreit vor die Sitzfläche einer Bank und lege ein Bein darauf und ziehe die Fußspitzen an. Beide Beine sind gestreckt. Lehne nun den Oberkörper leicht nach vorne, sodass die Beinrückseite des angehobenen Beines gedehnt wird.



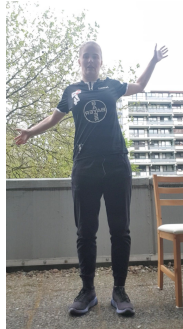
2. **Seitdehnung:** Stelle dich breitbeinig hin und achte darauf, dass deine Fußspitzen nach vorne zeigen. Dann kippe mit dem Körper ein Stück nach links, sodass dein rechtes Bein gestreckt ist und das linke leicht nach vorne angewinkelt. So dehnt du besonders die Innenseite des rechten Oberschenkels. Danach wird die Seite gewechselt.



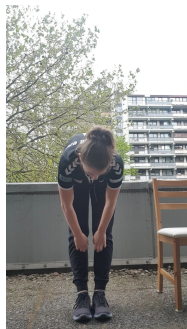
3. **Zug nach hinten:** Nun kannst du dich an der Lehne der Bank festhalten und stellst dich dahinter hüftbreit auf. Fasse mit deiner rechten Hand an das untere Schienbein des rechten Beines und ziehe das Bein nach hinten oben Richtung Gesäß. Danach ist die andere Seite an der Reihe.



4. **Windmühle:** Stelle dich wie ein menschliches `T` in einem hüftbreiten Stand hin. Strecke die Arme seitlich vom Körper weg, gerne in unterschiedlichen Höhen und federe gleichzeitig nach hinten. So bringst du deine Schulterblätter zusammen und dehnt deine Brust- und Schultermuskulatur auf. Variiere in den Höhen und Streckungsgrade der Arme.



5. **Auf- und Abrollen:** Stelle dich etwas geringer als hüftbreit hin und strecke deine Beine. Überstrecke deine Arme und dehne deinen Rumpf auf. Leite danach mit deinen Händen eine Abwärtsbewegung des Oberkörpers ein und lasse dich kurz unten aushängen. Die Beine bleiben gestreckt. Rolle dich dann Wirbel für Wirbel wieder auf und überstrecke dich erneut.



Viel Spaß !!! 😊