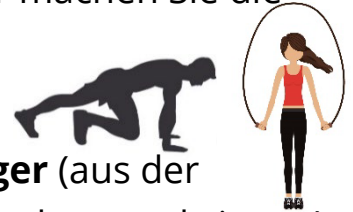


Warm-Up:

Suchen Sie sich für das Aufwärmen eine der Übungen aus oder machen Sie die Übungen nacheinander, sodass Sie auf 5 Minuten kommen.



5 Min. Seilspringen / Hampelmann / Armkreisen / Bergsteiger (aus der Liegestützposition die Knie abwechselnd so weit wie möglich nach vorne bringen)

Kräftigung:

Führen Sie die folgenden **Übungen für 20 Sekunden** wie **auf den Bildern** gezeigt aus und machen Sie im Anschluss an jede Übung **20 Sekunden Pause**. Diese Zeit können Sie nutzen, um sich auf die nächste Übung vorzubereiten.

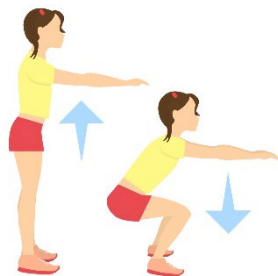
①



Liegestützen

Winkel von 45° zwischen Ellenbogen und Oberkörper, Bauch und Gesäß anspannen

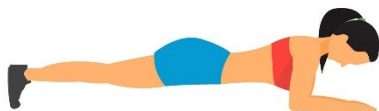
②



Squats

Kniebeugen mit schulterbreitem Stand und geradem Rücken

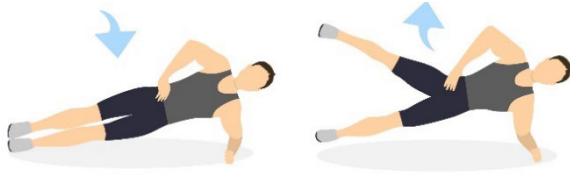
③



Unterarmstütz

Bauch anspannen, gerader Rücken (kein Hohlkreuz & kein Rundrücken!)

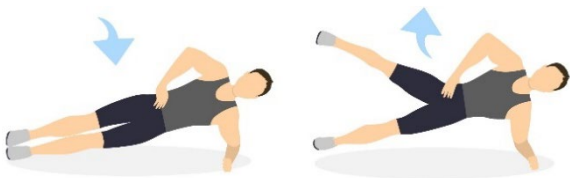
4



Seitstütz links

Linken Ellenbogen unter der Schulter ablegen, rechte Hand an Hüfte oder nach oben ausstrecken; Hüfte nach oben schieben, Bauch anspannen und Hohlkreuz vermeiden

5



Seitstütz rechts

Rechten Ellenbogen unter der Schulter ablegen, linke Hand an Hüfte oder nach oben ausstrecken; Hüfte nach oben schieben, Bauch anspannen und Hohlkreuz vermeiden

6



Wadenheber

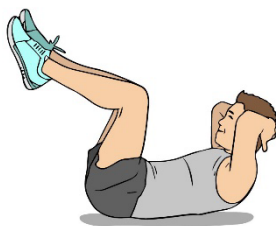
Aus schulterbreitem Stand auf die Zehenspitzen gehen und wieder absetzen, 20 Sekunden lang wiederholen

7

Rückenstrecker

Bauchlage; Arme zur Seite strecken und am Ellenbogen anwinkeln, sodass die Fingerspitzen nach vorne zeigen; gleichzeitig Oberkörper und Beine so weit wie möglich vom Boden anheben, danach wieder absetzen und wiederholen

8



Crunches

Rückenlage, Beine angewinkelt (siehe Bild), Hände an den Schläfen halten; Bauch anspannen und Oberkörper zu den Knien bewegen

9



Ausfallschritte

Aus dem Stand einen Ausfallschritt nach vorne machen, Zehenspitzen des vorderen Beins vor dem Knie aufsetzen, hinteres Knie berührt nicht den Boden, Rücken gerade halten; mit vorderem Bein nach hinten abdrücken und wieder in den Stand kommen; beide Beine 20 Sekunden im Wechsel

10



Dips

Arme auf Bank, Stuhl, Bett etc. abstützen und Beine ausgetreckt auf dem Boden absetzen; anschließend die Arme anwinkeln, bis das Gesäß kurz vor den Boden kommt und sich wieder heraufdrücken

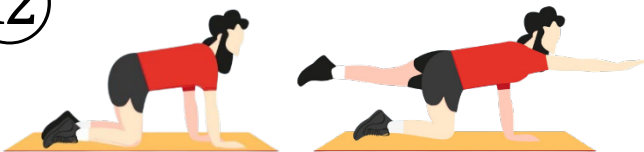
11



Bridging

Fersen in den Boden drücken, Hüfte nach oben drücken

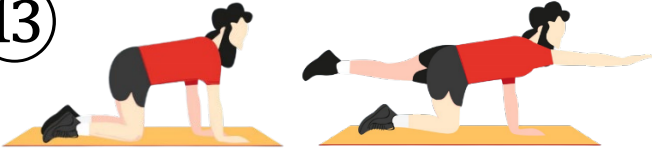
12



Bird-Dogs links

Vierfüßlerstand; linken Arm und rechtes Bein in Verlängerung zum Rumpf austrecken, dann linken Ellenbogen und rechtes Knie berühren, ohne diese auf den Boden abzusetzen und Arm und Bein wieder ausstrecken

13



Bird-Dogs rechts

Vierfüßlerstand; rechten Arm und linkes Bein in Verlängerung zum Rumpf austrecken, dann rechten Ellenbogen und linkes Knie berühren, ohne diese auf den Boden abzusetzen und Arm und Bein wieder ausstrecken

14



Standwaage links

Auf dem linken Fuß balancieren; Oberkörper langsam nach vorne beugen und rechten Fuß durchgestreckt nach oben bewegen

15



Standwaage rechts

Auf dem rechten Fuß balancieren; Oberkörper langsam nach vorne beugen und linken Fuß durchgestreckt nach oben bewegen

Koordination:

Gesamt **2 Minuten**

1

Ampelmann

Aus dem Stand strecken Sie Ihren rechten Arm nach oben und anschließend nach unten. Während Sie Ihren rechten Arm nach oben bewegen, starten Sie gleichzeitig mit Ihrem linken Arm nach oben, dann nach links (während der Rechte unten ist) und nach unten (während der Rechte oben ist). Nun wiederholen Sie den Rhythmus für 1 Minute. Dann wechseln Sie die Reihenfolge vom linken und rechten Arm

Mobility:

①

Lendenwirbelsäule und Brustwirbelsäule

Rückenlage, rechtes Bein anwinkeln, sodass zwischen Oberkörper und Oberschenkel 90° sind und dass zwischen Oberschenkel und Unterschenkel 90° sind, rechten Arm mit der Handfläche nach oben nach rechts ausstrecken, mit dem linken Arm das rechte Knie links neben das linke Bein auf den Boden drücken, linken Arm nach links ausstrecken, rechte Hand in einer langsamen Scheibenwischerbewegung auf die linke Hand legen und wieder nach rechts ausstrecken, die Augen verfolgen dabei die rechte Hand

Nach 10 Wiederholungen das angewinkelte Bein wechseln und den Ablauf wiederholen, diesmal mit der öffnenden Bewegung von der linken Hand.

②



Hüftbeuger

Ausfallschritt mit Knie auf Boden, Rücken gerade, hinteren Fuß auf Fußrücken ablegen, vorderes Knie in pulsierenden Bewegungen nach vorne und zurück bewegen, vorderes Knie nicht weiter vor als Fuß (ggf. Fuß weiter nach vorne stellen)

Cool-Down:

Jede Endposition für **10 – 20 Sekunden halten**

①



Apfelflücken

Auf die Zehenspitzen stellen und die Finger so weit wie möglich nach oben strecken

2



Oberschenkelrückseite dehnen

Gerader Stand; Hände bei durchgestreckten Knien bis es zieht nach unten bewegen, in dieser Position 10 – 20 Sekunden halten

3



Kobra

Bauchlage; mit den Händen den Oberkörper nach oben drücken und den Blick so weit wie möglich nach oben richten

4



Rückenmuskulatur dehnen

Aus dem Vierfüßlerstand das Gesäß nach hinten zwischen die Füße schieben, die Hände so weit wie möglich nach vorne auf dem Boden ablegen

Schwierigkeitsgrad erhöhen:

1. Pausenzeiten auf 10 Sekunden reduzieren
2. Übungszeit auf 30 Sekunden erhöhen
3. Kräftigungsübungen erst 2, dann 3 Runden durchführen

Bildquellen: https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/charakter-in-sechs-verschiedenen-rehabilitationsuebungen_1153263.htm, https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/frau-die-uebungsvektorillustration-tut_4767466.htm, https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/yoga-fuer-kinder-isolierte-posed-und-asanas-fuer-kinder-auf-weissem-hintergrund_25579877.htm, https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/fitness-mann_980895.htm, https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/set-von-maennlichen-crossfit-silhouetten_1110177.htm, https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/beintraining-auf-weissem-hintergrund-uebungen-fuer-maedchen-gesundheitsfuersorge-fuer-kinder_25579735.htm, https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/frau-die-stretch-fitness-fitness-yoga-workout-uebungen-durchfuehrt-isometrische-symbole-in-lotusposition-setzen-gruene-verschleissvektorillustration_26762546.htm, https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/beintraining-auf-weissem-hintergrund-mann-zeigt-uebungen-cardio-und-gewichte_25579733.htm, https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/fitness-flat-icons-set_9386579.htm

Workouts, die begeistern!