

## WOW im Januar - Ganzkörperklassiker

### Ablauf:


Absolviere je nach Bedarf einen Durchgang (ca 10 min), zwei (ca 20 min) oder drei komplette Durchgänge (ca 30 min). Zwischen den Runden kannst du eine längere Pause von 1-2 Minuten einbauen.


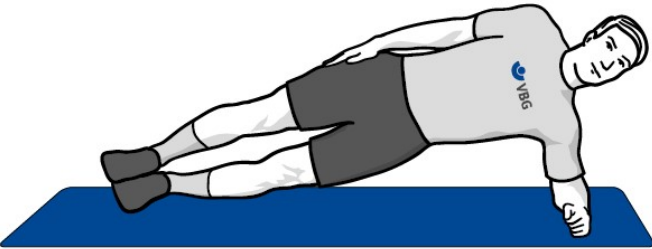

### Warm-Up: 2 Runden

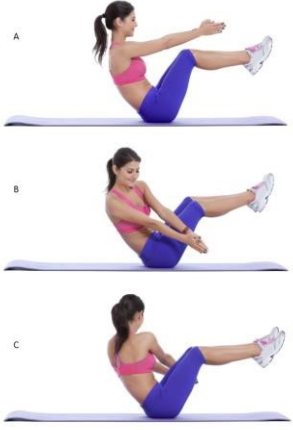

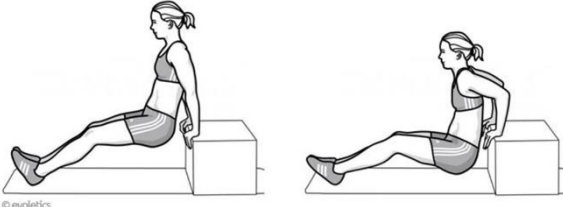
- 1 min joggen auf der Stelle
- 30 sek. Jumping Jacks (Hampelmann)
- 30 sek Anfersen auf der Stelle
- 30 sek. Skippings auf der Stelle

### Dauer und Wechselrhythmus:

- Übungsdauer: jeweils 45 sek
- Pause: jeweils 15 sek
- Übungsanzahl pro Durchgang: 8

Bild	Übung	Option
 <p>Mountain Climbers</p>	<p><u>Trainiert:</u> Bauch – und Brustmuskulatur</p> <p><u>Position und Ausführung:</u> Die Ausgangsposition ist eine Hohe Planke: deine Hände sind unterhalb der Schultern und deine Beine, Oberkörper und der Kopf bilden eine Linie. Nun winkelst du ein Bein an und setzt den Fuß dieses Beines auf Hüfthöhe auf dem Boden auf. Von dieser Position aus führst du dynamische Sprünge aus und wechselst die Fußpositionen. Das hintere Bein bleibt dabei gestreckt, der hintere Fuß stützt sich mit den Zehen ab, die Ferse ist gelöst.</p>	<p>Leichter: mache die Übung langsamer</p>

 <p style="text-align: center;">Squats</p>	<p><u>Trainiert:</u> Bein- und Gesäßmuskulatur</p> <p><u>Position und Ausführung:</u>          Stelle die Füße so auf, dass die Zehen und Knie leicht nach außen rotieren. Stele dich ganz bewusst gerade hin und spanne deine Bauchmuskulatur an. Beginne in die Knie zu gehen. Schiebe dabei dein Gesäß nach hinten, so als würdest du dich auf eine Stuhlkante setzen wollen. Komme nur so weit herunter, bis deine Fersen noch am Boden haften. Unten angekommen, halte kurz die Position und richte dich wieder kontrolliert auf.</p>	<p><u>Leichter:</u>          Gehe nicht so tief in die Knie nach unten</p>
 <p style="text-align: center;">Unterarmstütz statisch</p>	<p><u>Trainiert:</u> seitliche Bauchmuskeln</p> <p><u>Position und Ausführung:</u>          Eine stabile Position auf der Fußau0enseite und dem gleichseitigen Unterarm einnehmen. Der Ellenbogen befindet sich unterhalb der Schulter. Der Kopf wird in Verlängerung mit der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach vorne. Rumpf -und Gesäßmuskeln werden angespannt.</p>	<p><u>Leichter:</u>          angewinkelte Unterschenkel</p> <p><u>Schwerer:</u>          Stütz nur auf der Fußinnenseite des oberen Beines</p> <p>Mit Crunch: das obere Bein wird zur Brust gezogen</p>
 <p style="text-align: center;">Schwimmer</p>	<p><u>Trainiert:</u> Rückenmuskulatur</p> <p><u>Position und Ausführung:</u>          Begebe dich in Bauchlage mit gestreckten Armen und Beinen. Hebe Abwechslungsweise einen Arm und das Gegenbein leicht an. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule. Setzte die Arme und Beine bei der Ausführung nie ganz ab.</p>	<p><u>Leichter:</u>          Führe die Bewegung langsam aus</p>

 <p style="text-align: center;">Russian-Twist</p>	<p><u>Trainiert:</u> gerade und seitlichen Bauchmuskeln</p> <p><u>Position und Ausführung:</u>  Setze dich auf die Matte und winkle die Beine rechtwinklig an und halte die Hände nach vorne. Der Oberkörper lehnt sich dabei nach hinten und der Rücken bleibt gerade.  Drehe nun den Oberkörper und die Arme vollständig von einer zur anderen Seite.</p>	<p><u>Schwerer:</u>  Halte einen Ball oder ein Gewicht in den Händen.</p>
 <p style="text-align: center;">Rumpfstrecker</p>	<p><u>Trainiert:</u> Rückenmuskulatur</p> <p><u>Position und Ausführung:</u>  Im Vierfüßlerstand ein Bein und den Gegenarm in die Horizontale ausstrecken und stabilisieren. Arm und Bein zurückführen, bis sich Knie und Ellenbogen berühren und wieder ausstrecken. Danach die Seiten wechseln.  Führe die Bewegung kontrolliert aus!</p>	
 <p style="text-align: center;">Dips</p>	<p><u>Trainiert:</u> Trizeps und Brustmuskel</p> <p><u>Position und Ausführung:</u>  Halte dich an einem Stuhl, Bank etc. mit den Händen fest. Strecke die Arme aus und stelle die Füße vor dich. Beuge nun deine Arme an, sodass du dein Gesäß bis kurz vor den Boden führen kannst. Strecke danach deine Arme wieder, um in der Ausgangsposition anzukommen.</p>	<p><u>Schwerer:</u>  Stütze dich auf zwei Stühle, sodass deine Beine schweben können.</p>

 <p style="text-align: center;">Bicycle Crunches</p>	<p><u>Trainiert:</u> seitliche Bauchmuskulatur</p> <p><u>Position und Ausführung:</u>          Lege dich auf den Rücken und beuge die Beine in einem 90° Winkel an. Die Hände verschränkst du hinter dem Kopf und richtest das Kin zur Brust. Führe nun die Beine abwechselnd zu dir (Radfahr-Bewegung) und drehe den Oberkörper diagonal zu dem angezogenen Knie.</p>	<p><u>Leichter:</u>          Führe die Bewegung langsam aus</p>
 <p style="text-align: center;">Toter Käfer</p>	<p><u>Trainiert:</u> Bauch – und Rückenmuskulatur</p> <p><u>Position und Ausführung:</u>          Begebe dich in Rückenlage und strecke deine Beine. Drücke deine Fersen zur Decke und nun hebe dein Gesäß leicht an und senke es wieder. Die Arme liegen dabei neben dem Körper und unterstützen die Bewegung. Die Bewegung wird nicht ruckartig bzw. mit Schwung ausgeführt.</p>	<p><u>Schwerer:</u>          Arme gekreuzt vor der Brust</p> <p><u>Leichter:</u>          Partner fixiert die Schultern</p>
 <p style="text-align: center;">Unterarmstütz rüchlings</p>	<p><u>Trainiert:</u> Bauch – und Rückenmuskulatur</p> <p><u>Position und Ausführung:</u>          Strecke deine Beine und drücke dein Becken zur Decke. Bilde mit dem Körper eine Linie und halte die Position.</p>	<p><u>Schwerer:</u> Beine im Wechsel leicht anheben.</p>

## Cool Down:

Die Cool-Down Phase dient der Regeneration der Muskulatur, der Senkung der Herzschlagfrequenz und der psychischen Entspannung. Eine Senkung des Muskeltonus und ein Ausgleich muskulärer Dysbalancen sollte angestrebt werden.



Drehung auf dem Rücken

Wirkung: entspannt den Lendenbereich

Ausführung:

Rückenlage einnehmen und das rechte Knie mit den Händen zur Brust ziehen. Die linke Hand auf die Außenseite des rechten Oberschenkels legen und das Knie sanft nach links drücken. Das linke Bein leicht beugen. Den rechten Arm auf dem Boden rechts austrecken. Dabei berührt die Schulter den Boden. Der Blick folgt dem rechten Arm. Die Position für 4–6 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.



Das Nadelöhr

Wirkung: Dehnung der tiefen Beugemuskeln der Leisten

Ausführung:

Rückenlage einnehmen und beide Knie anwinkeln. Die Außenseite des rechten Fußes auf den linken Oberschenkel legen, dabei das rechte Knie zur Seite öffnen. Den linken Fuß vom Boden heben. Die Hände zu beiden Seiten unter den linken Oberschenkel legen und hinter dem Bein ineinander verschränken. Den rechten Fuß weiter nach links bringen, bis der Knöchel auf dem Oberschenkel liegt. Der rechte Fuß bleibt aktiv. Schultern und Nacken entspannen, das linke Bein leicht zum Oberkörper ziehen und das rechte Knie weiter öffnen. Position für 4–6 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.



Stellung des Kindes

Wirkung: Entspannt den Körper und dehnt den Rücken

Ausführung:

Kniestellung einnehmen, die großen Zehen berühren sich, Knie ungefähr hüftbreit halten. Den Oberkörper auf die Oberschenkel legen und Richtung Boden sinken lassen, Arme vor sich ausstrecken oder neben den Körper legen. Nacken und Schultern sind entspannt. Stirn auf den Boden legen und die Knie gebeugt lassen. Mindestens eineinhalb Minuten in dieser Position verweilen.

Um mehr Dehnung zu erzeugen, werden die Fingerkuppen vorne aufgestellt und das Gesäß möglichst weit nach hinten gesetzt.



Das glückliche Baby

Wirkung: öffnet das Becken und entspannt den Ischiasnerv sowie den Lendenbereich

Ausführung:

Rückenlage einnehmen, die Knie beugen und zur Seite spreizen. Mit den Händen die Außenseiten der Füße umfassen und die Arme an die Innenseite der Knie legen. Nacken und Schultern entspannen und das Kreuzbein bei jeder Ausatmung näher zum Boden bringen.

Die Schienbeine sind senkrecht zum Boden, die Oberschenkel parallel zum Boden. Die Füße über den Knien halten, ohne sie seitlich zu öffnen. Den Atem beobachten und versuchen, möglichst tief und langsam zu atmen. Position für 6–8 Atemzüge halten.



Halb Kerze

Wirkung: Entspannung der Beine und beruhigt das Nervensystem

Ausführung:

Eine mehrmals gefaltete Decke an eine Wand legen. Die Beine beugen und sich seitlich zur Wand auf die Decke setzen. Sich hinlegen, Beine nach oben strecken und sich senkrecht zur Wand drehen.

Die Beine weiter ausstrecken, bis sich das Becken ca. 10 cm von der Wand entfernt befindet. Beine entspannt an die Wand lehnen. Den Oberkörper entspannen, die Hände mit den Handflächen nach oben seitlich neben dem Körper ablegen. Die Augen schließen, tief einatmen und die Position für mindestens eineinhalb Minuten halten.



Totenstellung

Wirkung: Ganzkörperentspannung

Ausführung:

Rückenlage einnehmen, die Beine leicht gespreizt. Die Handflächen zeigen nach oben. Die Augen schließen, ruhig und gleichmäßig atmen. Sich eine Reise durch den eigenen Körper vorstellen und dabei jeden Muskel entspannen. Position mindestens 5 Minuten halten.