

## Workout of the Day 1 - 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:

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

### Dauer und Wechselrhythmus:



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

Bild	Übung	Option
 <p>Reverse Fly kurz</p>	<p><u>Trainiert:</u> oberen Rücken (Rautenmuskel)</p> <p><u>Position und Ausführung:</u> In Bauchlage werden die Arme seitlich lang auf Schulterhöhe abgelegt. Der Oberkörper wird leicht angehoben, Arme werden leicht im Ellbogengelenk gebeugt. Es findet nur eine sehr kleine Bewegung der Arme nach hinten (zur Decke statt). Achte darauf, dass die Schultern nicht zu den Ohren ziehen.</p>	<p>Leichter: Lasse die Arme lang. Die Handflächen zeigen nach oben (Zur Seite des Kopfes).</p>
 <p>Lunge mit Rotation</p>	<p><u>Trainiert:</u> Oberschenkel, Rumpf</p> <p><u>Position und Ausführung:</u> Aus dem hüftbreiten Stand machst du mit links einen großen Schritt nach vorne und beugst beide Beine bis in den 90 Grad-Winkel. Das vordere Knie ist oberhalb des Knöchels, das hintere schwebt nah über dem Boden. Rotiere den Oberkörper – mit einem Gewicht, z.B. schwerer Aktenordner - nach links. Kehre in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Übung rechts.</p>	<p>Leichter: Mache die Übung ohne Gewicht.</p>

## Workout of the Day 1 - Ganzkörperklassiker

 <p>Liegestütz</p>	<p><u>Trainiert:</u> Brust, Trizeps (je enger die Handposition, desto stärker arbeitet der Trizeps)</p> <p><u>Position und Ausführung:</u> Weiter Griff auf Höhe der Schultern, Ellenbogen zeigen nach außen. Oberschenkel, Oberkörper und Schultern bilden eine gerade Linie und bleiben während der gesamten Ausführung brett hart. Senke dich ab, <b>bis deine Nase den Boden berührt</b> und drücke dich langsam nach oben.</p>	<p>Leichter: Anfänger können die <b>Knie ablegen</b>. Oberschenkel, Oberkörper und Po bleiben dennoch in einer Geraden, der Kopf in einer neutralen Position</p>
 <p>Schulterbrücke</p>	<p><u>Trainiert:</u> Po, unteren Rücken</p> <p><u>Position und Ausführung:</u> Aus der Rückenlage, die Füße hinter dem Gesäß abgestellt, schiebst du die Hüfte nach oben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Anschließend absenken, ohne den Po anzulegen. Optional kannst du während der Ausführung ein Bein anheben und den Fuß Richtung Decke strecken. Nach 30 Sekunden die Seite wechseln.</p>	<p>Schwieriger: Optional kannst du während der Ausführung ein Bein anheben und den Fuß Richtung Decke strecken. Nach 30 Sekunden die Seite wechseln.</p>
 <p>Wandsitz</p>	<p><u>Trainiert:</u> Oberschenkel, Po, Rumpf</p> <p><u>Position und Ausführung:</u> Setze dich an einer Wand auf einen imaginären Stuhl, die Beine sind im 90 Grad-Winkel gebeugt. Presse den unteren Rücken gegen die Wand und halte diese Position.</p>	<p>Schwieriger: Optional kannst du abwechselnd die Unterschenkel anheben, bis in Verlängerung der Oberschenkel</p>
 <p>Seitstütz</p>	<p><u>Trainiert:</u> Seitliche Bauchmuskeln</p> <p><u>Position und Ausführung:</u> Hand ist unterhalb der Schulter, Füße liegen übereinander, der andere Arm zeigt Richtung Decke. Dein Blick folgt dieser Bewegung. Schiebe deine Hüfte nach oben, so dass dein Körper eine Linie bildet. Halte die Position.</p>	<p>Schwieriger: Rotiere mit deinem oberen Arm über vorne unter deinem Körper nach hinten durch und drehe dich wieder auf.</p>

## Workout of the Day 1 - Ganzkörperklassiker

 <p>Arm- und Beinstrecken im Vierfüßlerstand</p>	<p><u>Trainiert:</u> Gerade Bauchmuskeln, Rücken</p> <p><u>Position und Ausführung:</u> Aus dem Vierfüßlerstand – Knie unterhalb der Hüfte, Hand unter der Schulter – streckst du einen Arm und das gegenüberliegende Bein lang aus. Der Kopf ist in einer neutralen Position.</p> <p>Führe Ellenbogen und Knie unter deinem Körper zusammen und strecke die Extremitäten wieder. Nach 30 Sekunden die Seite wechseln</p>	
 <p>Hohe Plank</p>	<p><u>Trainiert:</u> Core, Arme und Beine</p> <p><u>Position und Ausführung:</u> Die Füße sind maximal auf Zehenspitzen, deine Hände unterhalb der Schultern, der Kopf in einer neutralen Position. Beine, Oberkörper und Kopf bilden eine (schräge) Linie. Halte die Position.</p>	<p>Optional kannst du auf die Unterarme gehen. Achte darauf, dass der Po nicht zu weit absinkt oder in Richtung Decke streckt</p>

### Cool-Down:

Führe nach dem Workout ein kurzes und leichtes Stretching-Programm durch.