

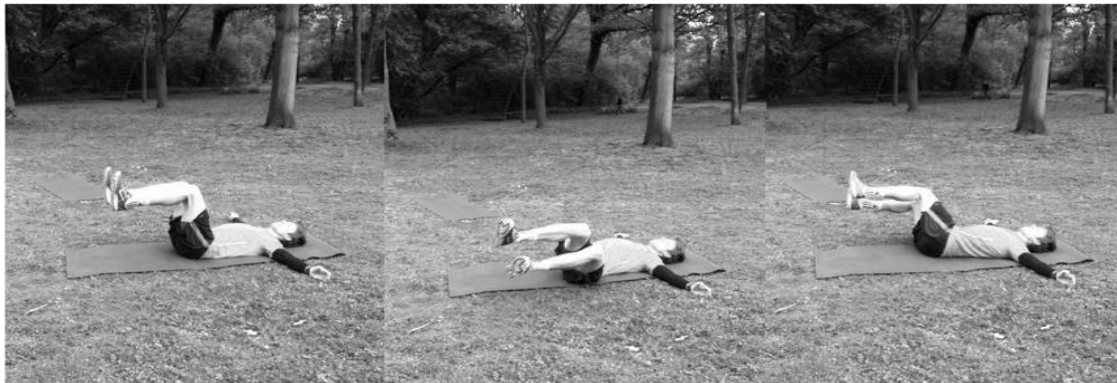
Workout of the week 3 –

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	Durchführung
<ul style="list-style-type: none">- 1min joggen auf der Stelle- 1min Jumping Jacks (Hampelmann)- 1min Anfersen auf der Stelle- 1min Skippings auf der Stelle	Dauer und Wechselrhythmus: <ul style="list-style-type: none">- Übungsdauer: jeweils 45 sek- Pause: jeweils 15-30 sek- Übungsanzahl pro Durchgang: 8

Hüftdreher

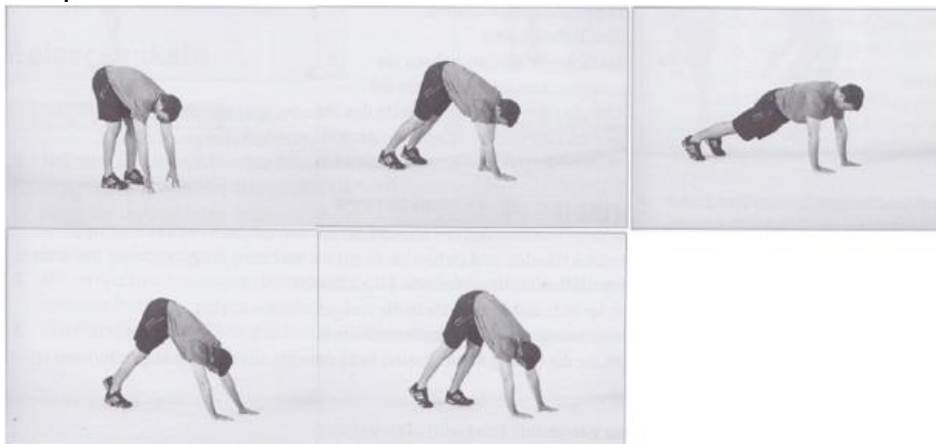


Trainiert: Beweglichkeit in der Hüfte

Position und Ausführung:

Halte die Schultern am Boden während du deine Beine langsam Richtung Boden senkst.

Raupe

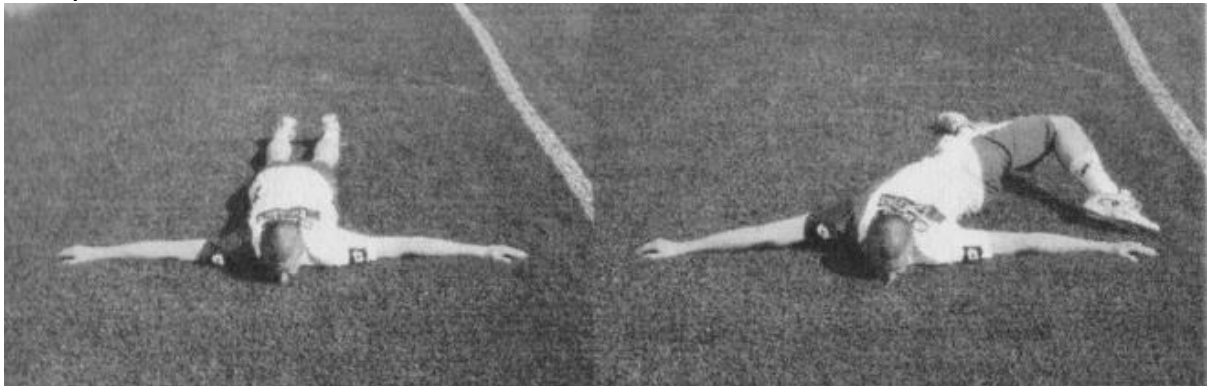


Trainiert: Beweglichkeit Hüfte + Rücken und Bauch Kraft

Position und Ausführung:

Lass die Kniegelenke gestreckt und lauf nur aus den Sprunggelenken Schritt für Schritt vorwärts. In der Endstellung 2-3 Sek. halten. Hände halten vollen Bodenkontakt.

Skorpion



Trainiert: Beweglichkeit unterer Rücken

Position und Ausführung:

Halte die Schultern am Boden und versuche mit dem Fuss die Hand zu berühren. In der Endstellung 2-3 Sek. halten. Blick in die Gegenrichtung.

Sumo Squat

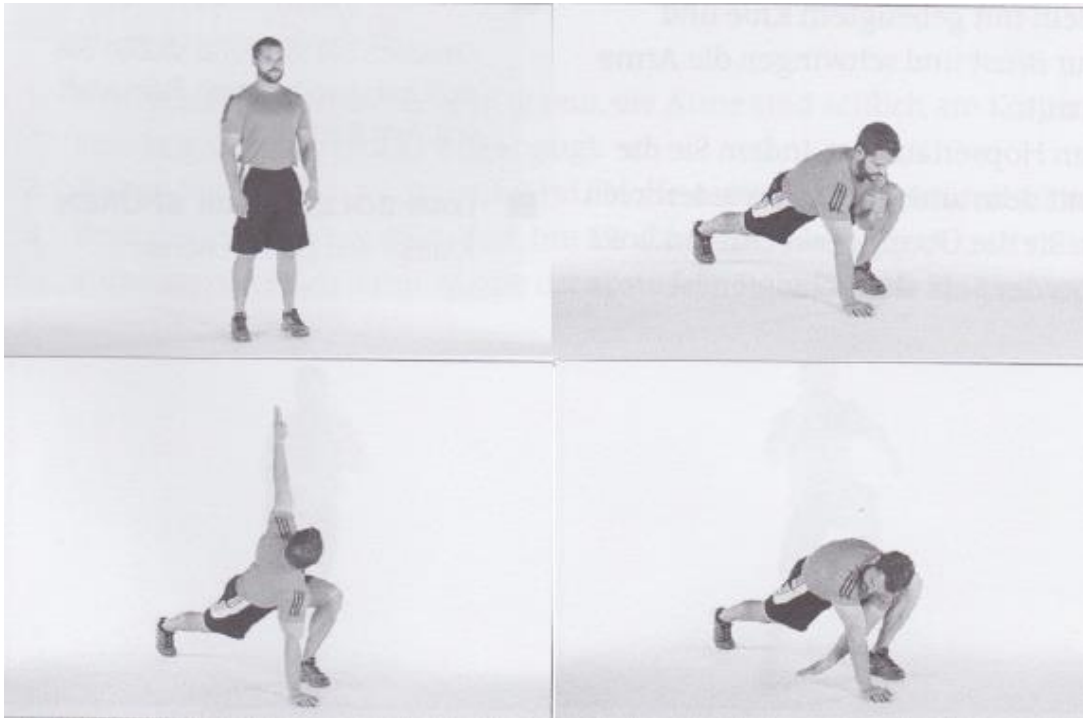


Trainiert: Gleichgewicht und Rotation Brustwirbelsäule

Position und Ausführung:

Geh so tief in die Hocke wie möglich, ohne dass deine Fersen abheben und versuche deinen Oberkörper aufzurichten. Greif mit beiden Händen unter deine Fußspitzen. Halte die Fußspitzen fest. Streck einen Arm nach oben und schau der Hand hinterher während die andere Hand weiter eine Fußspitze umgreift.

Stride and Twist

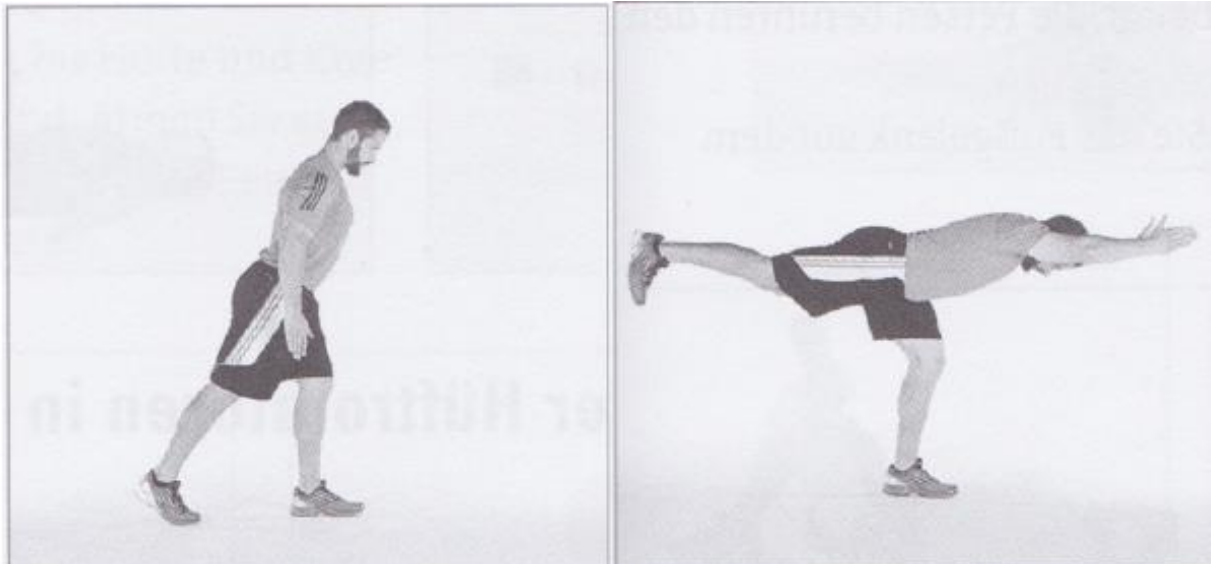


Trainiert: Gleichgewicht und Beweglichkeit der Wirbelsäule

Position und Ausführung:

Mach einen großen Ausfallschritt. Versuch einen Unterarm zum Boden zu bringen. Dreh den Arm gestreckt soweit auf wie möglich. Bring die Hand erneut zum Boden und versuche das vordere Knie zu strecken ohne mit den Händen den Bodenkontakt zu verlieren.

Standwaage



Trainiert: Gleichgewicht, Rücken und Hüftstrecker Kraft

Position und Ausführung:

Zieh die Schulterblätter nach hinten, unten und mach eine Standwaage. Die Hüfte ist stabil. Endposition 2-3 Sek. halten.

Brücke

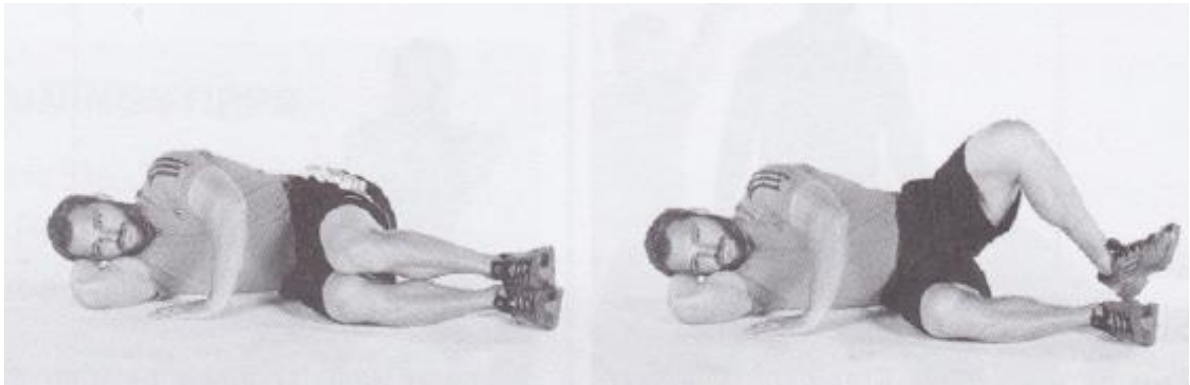


Trainiert: Hüftstrecker

Position und Ausführung:

Lege dich auf den Rücken und halte Hüfte und Knie leicht gebeugt. Atme aus und hebe das Becken leicht an, hebe die Wirbelsäule weiter Stück für Stück vom Boden bis du von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie bildest. Halte die Endposition kurz und atme flach. Atme aus und führ den Bewegungsablauf in umgekehrter Reihenfolge aus. Wiederhole die Übung bis der Satz abgeschlossen ist.

Shell



Trainiert: Abduktoren

Position und Ausführung:

Leg dich auf die Seite und beuge die Hüften und Knie im 90-Grad-Winkel. Während das Knie des unteren Beins in der Ausgangsposition bleibt, dreh das obere Knie aufwärts. Dabei halten die Fersen durchgehend Kontakt. Nun rotiere das Knie des oberen Beins zurück in die Ausgangsposition, halte es dabei aber weiter in der Luft. Senke es dann ab. Wechsel nach der vorgegebenen Anzahl von Wiederholungen die Seite.