

## Workout Nr. 6

Hilfsmittel: Stoppuhr (Handy), Yoga- oder Iso-Matte, Springseil, saubere Turnschuhe

Erwärmung (ca. 10 Minuten):

- Füße hüftbreit aufstellen – Schulterkreisen mit Betonung nach hinten, damit sich der Brustkorb dehnt
- Lockeres Gegenarmkreisen (nach 10 Mal die Richtung wechseln und wieder 10)
- Hüftkreisen
- Füße stehen hüftbreit, der Rumpf wird weit nach vorn vorgebeugt, die Arme schwingen wechselseitig, so dass die rechte Hand den linken Fuß berührt und dann umgekehrt (20 Mal)
- Auf der Stelle laufen
- 20x „Hampelmann“ <https://www.youtube.com/watch?v=VEIlZoUkly0>

Nun kommen die Übungen.

Jede Übung ist mehrfach hintereinander auszuführen, danach 15 Sekunden Pause.

Es ist wichtig, die Übungen möglichst korrekt auszuführen.

Nach jeder Runde 2 Minuten Pause.

Insgesamt sind 3 (drei) Runden für alle Übungen zu absolvieren.

1. Bis zu 20 gesprungene Kniebeuge <https://www.youtube.com/watch?v=9PbRBeLBLEo>
2. 20 Ausfallschritte (10 auf jeder Seite)
3. Mit dem Springseil 30 bis 40 Sekunden lang ohne Pause durchspringen (der Stil ist egal)
4. Die Übung „Der Schwimmer“ <https://www.carpediem.life/12166/schwimmer-uebung-ausfuehrung/> - 3 Wiederholungen
  - a. Vorbereitung: Position in Bauchlage. Arme und Beine sind schulterbreit ausgestreckt. Der Bauchnabel zieht Richtung Wirbelsäule, die Schultern hältst du leicht zusammen, die Handflächen zeigen zueinander, der Blick geht zum Boden.
  - b. Beim Ausatmen hebe gleichzeitig Arme, Brust und Beine vom Boden ab.
  - c. Mit nach vorne gerichtetem Blick hältst du die Spannung 15 bis 30 Sekunden lang am höchsten Punkt.
  - d. Beim Einatmen senke Arme und Beine kontrolliert ab und komm in die Ausgangsposition zurück.
5. Die „Bauch-Käfer-Übung“ (Bauchmuskeln); <https://www.youtube.com/watch?v=XxpUtD4lVRI> (20-30 Wechsel)
  - a. Rückenlage, Beine anwinkeln und vom Boden abheben,
  - b. Hände hinter den Kopf, Oberkörper leicht vom Boden abheben
  - c. der rechte Ellbogen berührt das linke Knie und umgekehrt
6. Seitstütz <https://www.netzathleten.de/fitness/richtig-trainieren/item/5377-uebung-der-woche-so-geht-der-seitstuetz> (jede Seite bis zu 30 Sekunden halten)
  - a. Ausgangsposition: Der Körper befindet sich in Seitenlage (rechts oder links). Auf einem Unterarm abstützen – der Arm zeigt dabei nach vorn. Die Beine parallel übereinander legen. Der Kopf und der Hals befinden sich in gerader Verlängerung der Wirbelsäule.
  - b. Jetzt den Körper anheben (Oberschenkel und Oberkörper bilden eine Linie, der Ellenbogen befindet sich auf dem Boden unter der Schulter). Dabei die Fußaußenkante und den Unterarm in den Boden drücken und mit dem anderen Arm in der Hüfte abstützen.
  - c. Je nach Trainingsstand die Position einige Sekunden bis zu einer halben Minute halten. Anschließend den Körper langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition absenken und die Seite wechseln.
7. Die Übung „Kobra“ <https://www.netzathleten.de/fitness/richtig-trainieren/item/4599-uebung-der-woche-so-geht-die-kobra> - etwa 5 Mal (wird langsam ausgeführt)

- a. Ausgangsposition: Die Kobra wird in Bauchlage auf einer Yogamatte ausgeführt. Der Körper liegt zunächst flach auf der Matte auf, damit die Wirbelsäule keinen Knick macht. Die Fersen ruhen in Hüftbreite nebeneinander, die Handflächen zeigen nach unten.
  - b. Nun die Ellenbogen so weit zurücknehmen, dass die Hände körpernah oberhalb der Brust flach auf der Matte aufgesetzt werden können, die Fingerspitzen zeigen nach vorn. Den Kopf anheben und einige Zentimeter aufrichten, dabei ruhig und regelmäßig ein- und ausatmen.
  - c. Wirbel für Wirbel den Oberkörper aufrichten, dabei Schulter, Brust, Bauch und Becken nach oben heben und langsam die Arme durchstrecken. Die Gesäßmuskeln bleiben entspannt.
  - d. Den Kopf aufrichten und den Blick nach vorn oder leicht nach oben richten (ermöglicht eine stärkere Streckung).
  - e. 5 Einige Male langsam ein- und ausatmen. Um wieder in die Liegeposition zurückzukehren, zunächst konzentriert atmen. Anschließend langsam erst den Kopf, dann Becken, Bauch und Schultern senken.
8. „Katzenbuckel“ und „Hängebauchschwein“ jeweils 10 Mal im Wechsel  
<https://www.gesundheit.de/fitness/fitness-uebungen/rueckenuebungen/anti-buckel-training/uebung8>