

# Fit ins Jahr 2021 | Einsteiger-Workout | Woche 2

## 2. Trainingswoche

In der zweiten Trainingswoche werden die erlernten Übungen erweitert und diese um neue Bewegungsmuster ergänzt. Einige der schon bekannten Übungen werden durch eine mehrdimensionale Ausführung anspruchsvoller werden. Auch für diese Woche sind zwei Trainingstage geplant. Die Wiederholungszahl erhöht sich bei gleichbleibenden Trainingssätzen. Nach der ersten Trainingseinheit soll wiederum eine Pause von mindestens zwei Tagen erfolgen.

### Aufwärmen

In einer kurzen Aufwärmphase soll der Körper für das anstehende Training vorbereitet werden. Die Muskulatur wird gereizt und das Herz-Kreislauf-System für die anstehende Belastung aktiviert. Die angegebenen Übungen 2x durchführen.

- 20x Skippings (schnelle Laufschriffe auf der Stelle)
- 20x Jumping Jacks (Hampelmänner)
- 20x Squats (Kniebeugen)

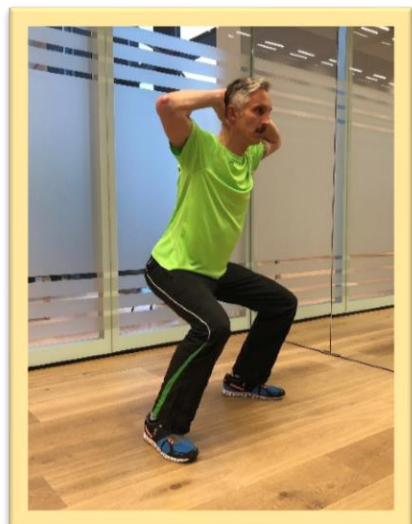
### Beine



#### Ausfallschritt mit Oberkörperrotation

Die Beine stehen zusammen und die Arme liegen am Körper an. Einen Ausfallschritt nach vorne machen und dabei den Oberkörper über das nach vorn gestellt Bein drehen. Zurück in die Ausgangsstellung gehen und dann die Bewegung für die andere Seite wiederholen.

12 Wiederholungen / 2 Sätze



#### Breite Squats

Die Beine stehen weit auseinander und die Vorderfüße sind leicht nach außen gedreht. Die Hände liegen hinten am Kopf und die Ellbogen zeigen nach außen. Der Rumpf ist angespannt. Bei der Bewegung nach unten einatmen und nach oben ausatmen.

12 Wiederholungen / 2 Sätze

# Fit ins Jahr 2021 | Einsteiger-Workout | Woche 2

## Rücken



### Stützposition mit Oberkörperrotation

Das linke Knie steht auf der Matte, der linke Arm steht auf und stabilisiert den Oberkörper. Das rechte Bein ist nach hinten ausgestreckt. Der rechte Arm befindet sich nach links unter dem Körper ausgestreckt auf Brustkorbhöhe.



### Stützposition mit Oberkörperrotation

Den rechten Arm langsam nach oben führen. Bei der Drehung den Kopf mit drehen. Blickrichtung zur Decke richten. Am Ende der Bewegung zeigen die Finger nach oben. Nach 10 Wiederholungen die Seite wechseln.

12 Wiederholungen / 2 Sätze



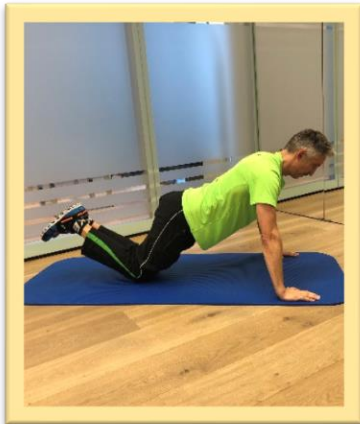
### Swimming

In der Bauchlage das rechte Bein und den linken Arm ausstrecken und anheben. Im Wechsel nun in der Diagonalen Arme und Beine gestreckt heben und senken. In Bewegung nach oben ausatmen und in der Bewegung nach unten einatmen. In einem Satz jeweils zwölf Bewegungen mit jeder Diagonalen.

12 Wiederholungen / 2 Sätze

# Fit ins Jahr 2021 | Einsteiger-Workout | Woche 2

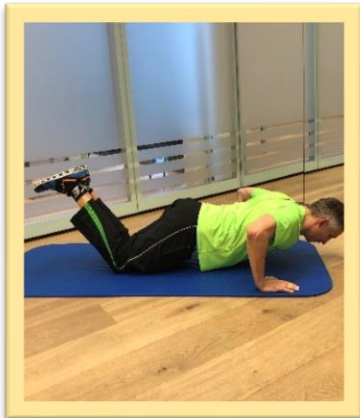
## Brust / Rumpf



### Liegestütz auf den Knien

Liegestützposition einnehmen. Die Arme stehen breit, die Füße sind vom Boden angehoben und der Bauch ist angespannt. Langsam den Oberkörper nach unten führen. Bei der Bewegung nach unten einatmen.

.



### Liegestütz auf den Knien

Langsam den Oberkörper nach oben drücken. Die Spannung in den Bauchmuskeln halten. Bei der Bewegung nach oben ausatmen.

12 Wiederholungen / 2 Sätze

.

## Bauch

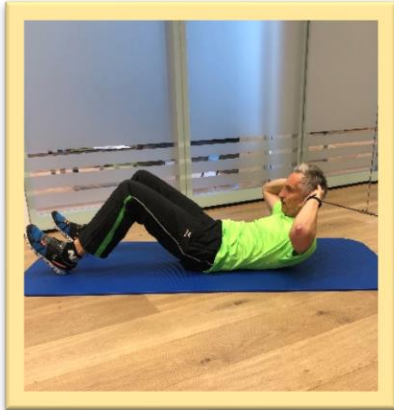


### Russian Twist

Sitzend auf der Unterlage stehen die Beine angewinkelt in der Luft. Die Hände greifen vor der Brust ineinander. Im Wechsel den Oberkörper langsam von rechts nach links drehen. Die Beine dabei stabil in der Position halten. Zu jeder Seite 15 Wiederholungen.

12 Wiederholungen / 2 Sätze

## Fit ins Jahr 2021 | Einsteiger-Workout | Woche 2

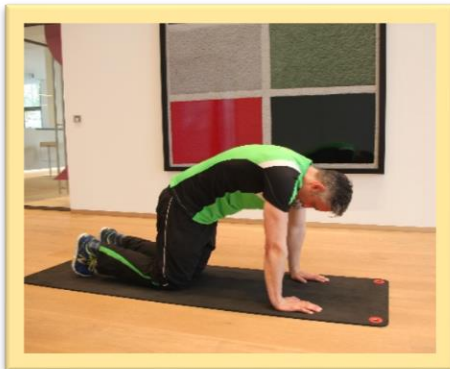


### Crunches

In der Rückenlage die Fersen aufstellen und die Fußspitzen hochziehen. Beide Hände hinter den Kopf legen. Langsam den Oberkörper nach vorn rollen. Danach wieder abrollen. Der Bauch ist angespannt und der Lendenwirbel hat Kontakt zum Boden. Bei der Aufrollbewegung ausatmen und in der Abrollbewegung einatmen.

15 Wiederholungen / 2 Sätze

## Mobilisation



### Katzenbuckel

In den Vierfüßlerstand gehen. Langsam den Rücken nach oben ziehen. Der Kopf rollt leicht ein und das Kinn wird dabei zur Brust gezogen. Danach den Körper nach unten durchhängen und den Kopf dabei leicht nach vorn überstrecken.

45 Sekunden / 2 Sätze



### Position des Kindes

Aus der oben gezeigten Position langsam in den Fersensitz gehen. (bei Bedarf können die Füße auch aufgestellt bleiben) Die Arme nach vorne locker ablegen und den Kopf einrollen. Die Stirn liegt auf.

45 Sekunden / 2 Sätze