

Fit ins Jahr 2021 | Einsteiger-Workout | Woche 3

3. Trainingswoche

In der dritten Trainingswoche werden die erlernten Übungen weiter vertieft um die neuen Bewegungsmuster zu etablieren. Der Trainingsumfang wird um einen Trainingssatz erhöht, dafür wird die Übungsauswahl etwas reduziert. Weiterhin sind zwei Trainingstage geplant, bei Bedarf kann aber eine dritte Einheit stattfinden. Wichtig ist jedoch mindestens einen Regenerationstag nach jeder Trainingseinheit einzuplanen.

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



Beckenlift mit gehobenen Bein

Der Körper ist gestreckt unter Spannung. Die Arme seitlich aufstellen. Langsam nach unten gehen und dabei einatmen. Bei der Bewegung nach oben ausatmen. Die Tiefe der Liegestütz so wählen das mindestens acht Wiederholungen durchgeführt werden können.

10 Wiederholungen / 3 Sätze



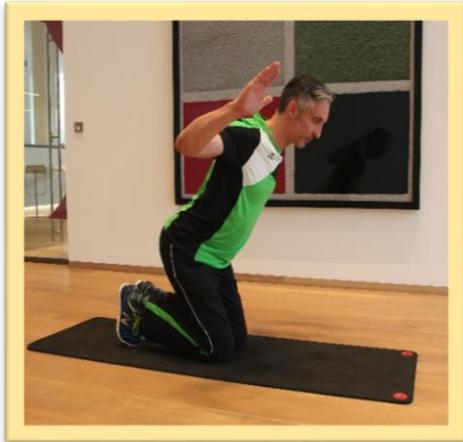
Unterarmstütz mit Beinheben

In den seitlichen Unterarmstütz gehen und das untere Bein nach hinten anwinkeln. Den oberen Arm vertikal zur Decke ausstrecken und dabei Grundspannung im Rumpf aufbauen. Das obere Bein langsamen nach oben führen und wieder absenken. Bei der Bewegung berührt der Fuß die Matte nicht. In der Aufwärtsbewegung ausatmen und in der Abwärtsbewegung einatmen.

10 Wiederholungen / 3 Sätze

Fit ins Jahr 2021 | Einsteiger-Workout | Woche 3

Rücken



Kniestand mit Armstreckung

Im Kniestand auf die Matte positionieren, die Füße sind dabei aufgestellt. Die Arme sind seitlich in 90° angehoben. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Grundspannung im Bauch aufbauen. Beide Arme langsam nach vorn strecken.

10 Wiederholungen / 3 Sätze



Flieger in Bauchlage

Der Körper befindet sich in Bauchlage und die Fußspitzen stehen auf. Die Oberarme stehen 90° seitlich vom Körper weg, die Unterarme sind 90° nach vorn ausgerichtet. Die Hände sind geöffnet und die Daumen zeigen zur Decke. Langsam die Arme im Wechsel nach vorn strecken und wieder zurück ziehen. In der Bewegung nach vorn ausatmen und in der Bewegung zurück einatmen.

10 Wiederholungen / 3 Sätze

Brust / Rumpf



Liegestütz

Der Körper ist gestreckt unter Spannung. Die Arme seitlich aufstellen. Langsam nach unten gehen und dabei einatmen. Bei der Bewegung nach oben ausatmen. Die Tiefe der Liegestütz so wählen, dass mindestens acht Wiederholungen durchgeführt werden können.

10 Wiederholungen / 3 Sätze

Fit ins Jahr 2021 | Einsteiger-Workout | Woche 3

Bauch



Diagonale Bauchmuskeln

In der Rückenlage die Beine 90° nach oben stellen. Beide Arme zur linken Seite sitzend strecken (bei Bedarf kann die linke Hand den Kopf unterstützen). Den Oberkörper langsam zur linken Seite aufrollen und danach wieder abrollen. In der Aufwärtsbewegung ausatmen und in der Abwärtsbewegung einatmen.

10 Wiederholungen / 3 Sätze

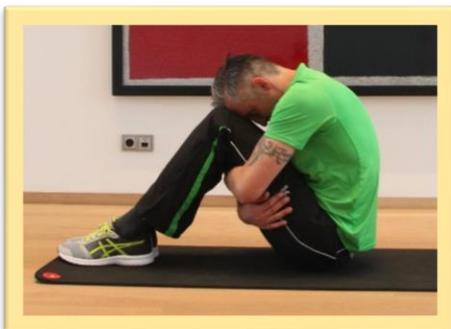


Crunches

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 / 3 Sätze

Mobilisation



Rücken- Schulterdehnung im sitzen

Sitzend die Füße zusammen eng zusammen stellen. Mit beiden Händen von außen nach innen durch die Beine greifen und am Oberschenkel festhalten. Den Kopf einrollen und die Stirn auflegen. Den Rücken rund machen und langsam nach außen drücken.

45 Sekunden / 3 Sätze

Fit ins Jahr 2021 | Einsteiger-Workout | Woche 3



Dehnung im sitzen

Sitzend das linke Bein ausgestreckt auf die Matte legen. Das rechte Bein aufstellen und auf die linke Seite des gestreckten Beines stellen. Den linken Ellbogen hinter das aufgestellte Knie bringen und das Bein langsam nach links drücken. Der rechte Arm steht hinten auf und der Oberkörper wird zur rechten Seite gedreht. Nach 45 Sekunden die Seite wechseln.

45 Sekunden / 3 Sätze