

Fit ins Jahr 2021 | Einsteiger-Workout | Woche 4

ier

4. Trainingswoche

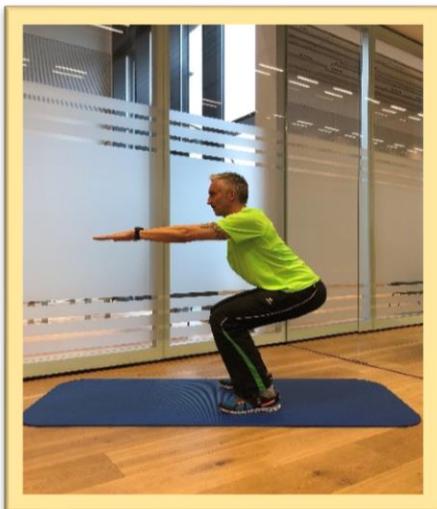
In der vierten Trainingswoche wird das Übungsprogramm erweitert und neue Bewegungsabläufe in den Trainingsplan integriert. Satz- und Wiederholungszahlen bleiben bestehen um eine konstante Belastung bei jeder Übung zu gewährleisten. Weiterhin sind zwei Trainingstage geplant, bei Bedarf kann aber eine 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)

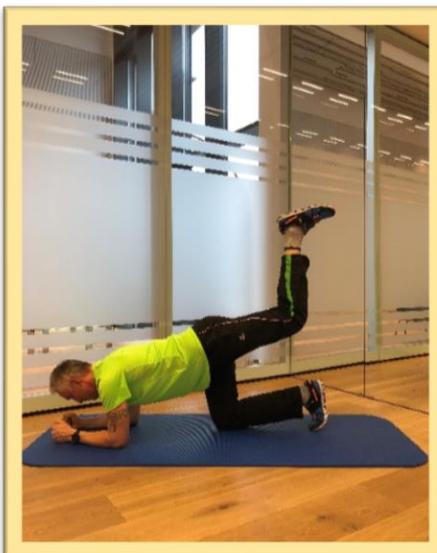
Beine



Squats

Die Beine hüftbreit aufstellen. Langsam in die Kniebeuge gehen und gleichzeitig beide Arme nach vorne strecken. In der Endposition steht das Kniegelenk ungefähr vertikal zum Sprunggelenk. In der Bewegung nach oben die Arme wieder zurück an den Körper führen.

10 Wiederholungen / 3 Sätze



Gluteus Uplift

Stützposition auf den Unterarmen und beiden Knien. Das linke Bein 90° anwinkeln und langsam nach oben strecken. Der Bauch bleibt in der Übung unter Spannung. Das Bein wieder nach unten führen, dabei den Boden nicht berühren, und wieder nach oben strecken. Nach zehn Bewegungen die Seite wechseln.

Fit ins Jahr 2021 | Einsteiger-Workout | Woche 4

Rücken



Flieger II 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 nach innen.

10 Wiederholungen / 3 Sätze



Flieger II Bauchlage

Die Arme langsam nach vorn strecken und wieder zurück führen.

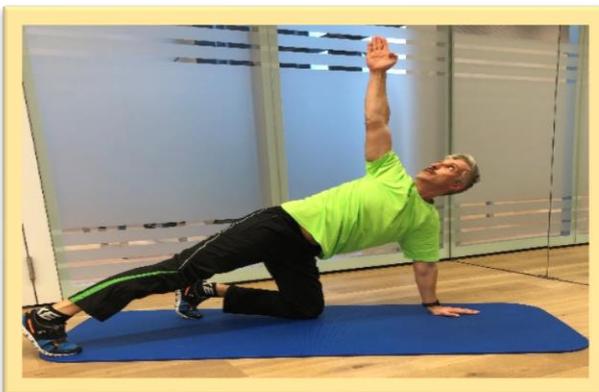
10 Wiederholungen / 3 Sätze



Vierfußstand mit Oberkörperrotation

As rechte Bein ausstrecken und den linken Arm aufstützen. Den rechte Arm zwischen linken Bein und rechten Arm durchstrecken.

10 Wiederholungen / 3 Sätze



Vierfußstand mit Oberkörperrotation

Den gestreckten rechten Arm langsam nach oben in die Vertikale führen. Der Blick folgt der Bewegung des gestreckten Armes. In die Bewegung nach oben ausatmen.

10 Wiederholungen / 3 Sätze

Fit ins Jahr 2021 | Einsteiger-Workout | Woche 4

Brust / Rumpf

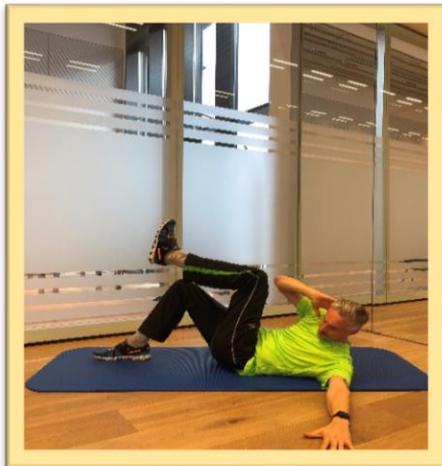


Liegestütz

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

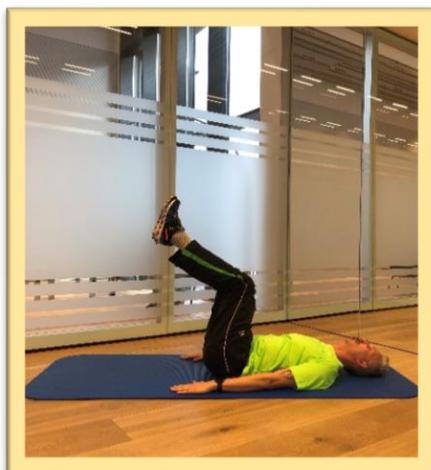
Bauch



Diagonale Bauchmuskeln

In der Rückenlage das linke Beine 90° nach oben stellen. Der linke Arme liegt seitlich vom Körper gestreckt auf dem Boden. Die rechte Hand stabilisiert den Kopf. Den Oberkörper langsam zur linken Seite aufrollen und danach wieder abrollen. In der Aufwärtsbewegung ausatmen und in der Abwärtsbewegung einatmen. Nach 15 Wiederholungen die Seite wechseln.

15 Wiederholungen / 3 Sätze



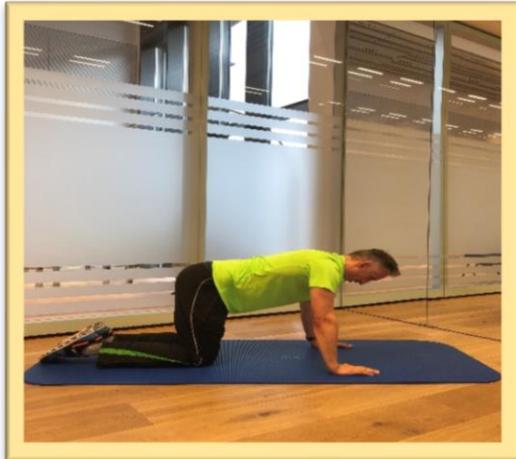
Becken anrollen

In der Rückenlage die Beine aufstellen und die Fußspitzen nach oben stellen. Beide Arme seitlich am Körper ablegen. Langsam das Becken aufrollen und die gestreckten Beine nach oben strecken.

10 Wiederholungen / 3 Sätze

Fit ins Jahr 2021 | Einsteiger-Workout | Woche 4

Mobilisation



Rückenmobilisation im Vierfüßlerstand

Im Vierfüßlerstand das Gewicht gleichmäßig verteilen. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Langsam den Rücken nach oben drücken und den Bauch einziehen (Katzenbuckel). Danach den Rücken langsam nach unten drücken und den Kopf leicht überstrecken (Pferderücken). Jede Position für 45 Sekunden halten und danach wechseln.

45 Sekunden / 3 Sätze

