

Fit ins Jahr 2021 | Einsteiger-Workout | Woche 1

1. Trainingswoche

In diesem Training werden die erlernten Übungen aus den letzten vier Wochen kombiniert. Dabei soll weiterhin auf eine saubere und genaue Ausführung geachtet werden. Die Kopplung von Atmung und Bewegung ist dabei zu beachten. Die Bewegungsgeschwindigkeit langsam wählen und auf den Atemrhythmus abstimmen.

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.

- 20 x Wechselsprung (im Wechsel immer mit einem Bein nach vorn und nach hinten springen))
- 20 x Jumping Jacks (Hampelmänner)
- 10 x Jumps (kurze, schnelle Strecksprünge. Die Arme werden beim Absprung nach hinten gestreckt.
-

Beine



Ausfallschritt nach vorn

Die Beine stehen zusammen und die Arme liegen am Körper an. Einen Ausfallschritt nach vorne machen und dabei die Arme vertikal nach oben strecken. Zurück in die Ausgangsstellung gehen und die Bewegung mit dem anderen Bein wiederholen.

12 Wiederholungen / 3 Sätze

Fit ins Jahr 2021 | Einsteiger-Workout | Woche 1

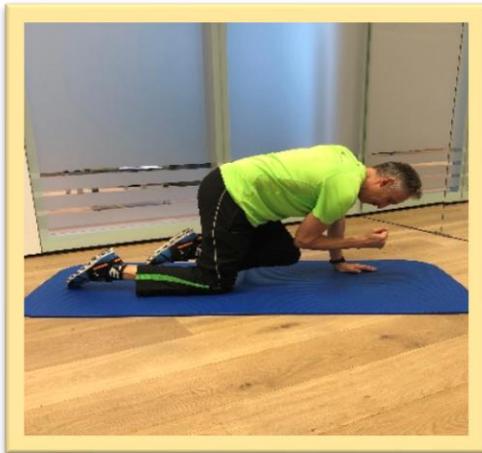


Breite Squats

Die Beine stehen weit auseinander und die Füße 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 / 3 Sätze

Rücken



Diagonales Strecken im Vierfußstand

Den rechten Ellbogen und das linke Knie langsam unter dem Körper zusammen führen. Der linke Arm ist aufgesetzt und das rechte Knie steht auf der Matte.



Diagonales Strecken im Vierfußstand

Den rechten Arm und das linke Bein langsam ausstrecken. Dabei ausatmen. Der Blick ist immer zu Boden gerichtet. Ellbogen und Knie dann wieder langsam unter dem Körper zusammen führen. Anschließend die Seite wechseln.

12 Wiederholungen / 3 Sätze

Fit ins Jahr 2021 | Einsteiger-Workout | Woche 1



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 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.

10 Wiederholungen / 3 Sätze

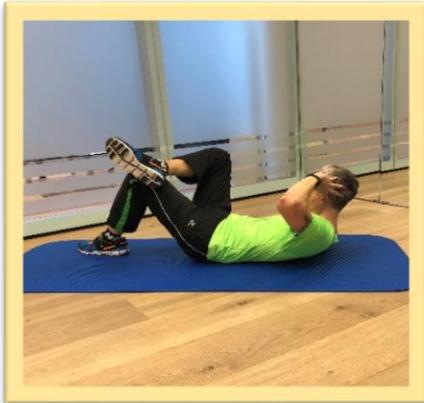


Liegestütz auf den Knien

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

Fit ins Jahr 2021 | Einsteiger-Workout | Woche 1

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.

12 Wiederholungen / 3 Sätze

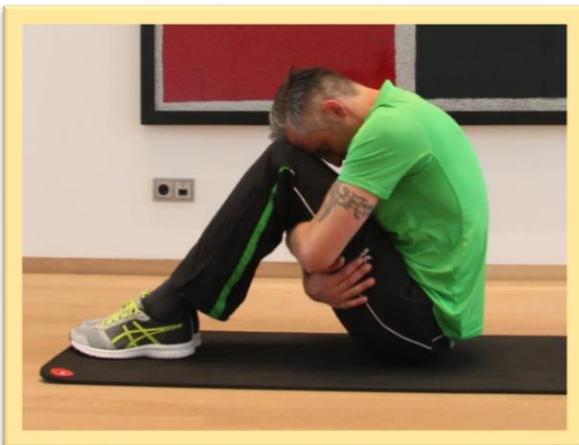


Russian Twist

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 / 3 Sätze

Mobilisation



Rücken- Schulterdehnung im Sitzen

Sitzend die Füße 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