

Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 2

Die zweite Februarwoche 2021 beginnt. Freue dich auf neue Übungen und intensive Trainingseinheiten.

Trainingstag 1 KRAFT

Aufwärmen

Dein heutiges Aufwärmprogramm besteht aus Mobility - Übungen gefolgt von einer einminütigen Sequenz, die deinen Puls nach oben bringen wird.

A) **Mobility:** World-Best-Stretch (5x pro Seite)

Absolviere unten stehende Dehnübungen in einer fließenden Abfolge. Ein Durchgang beginnt und endet im aufrechten, hüftbreiten Stand. Wechsle nach jedem Durchgang die Seite.



B) **Ausdauer:** Jumping Jack (1 Minute)



Springe aus dem Parallelstand abwechselnd in den Grätschstand und zurück. Führe dabei die Hände über dem Kopf zusammen.

Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 2

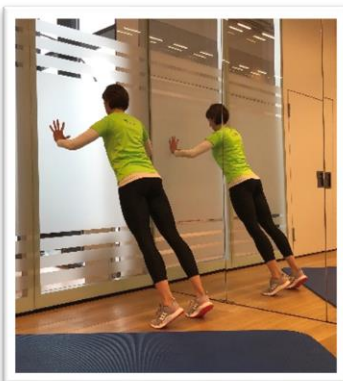
Workout of the day

Das heutige Kraftworkout besteht aus 4 Übungen, die du als Zirkel durchläufst. Insgesamt absolvierst du 7 Runden. Von Runde zu Runde variiert die Wiederholungszahl der Übungen:

Runde	Wiederholungen
1	20
2	15
3	10
4	5
5	10
6	15
7	20

Workout:

- Explosive Liegestütz an der Wand
- Ausfallschritte über Kreuz
- Crunches mit gestreckten Beinen
- Superman mit Armrotation



Explosive Liegestütz an der Wand

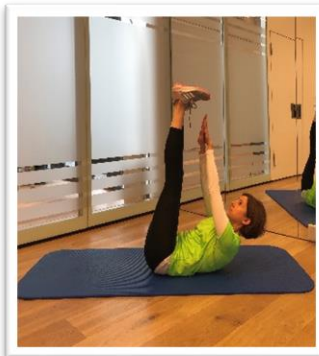
Komm in die Liegestützposition an die Wand. Deine Arme sind lang durchgestreckt, Oberkörper und Beine befinden sich in einer Linie. Winkle Deine Ellbogen an und senke deinen Oberkörper zur Wand ab. Drücke dich explosiv mit beiden Händen von der Wand ab, so dass sich die Hände für einen kurzen Moment von der Wand lösen. Setze die Hände wieder ab, winkle die Ellbogen wieder an und wiederhole die Bewegungsabfolge.

Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 2



Ausfallschritte über Kreuz

Führe aus dem hüftbreiten Stand heraus einen Überkreuzausfallschritt im 45-Grad-Winkel nach hinten aus. Achte darauf, dass dein Becken möglichst parallel nach vorne ausgerichtet bleibt und der Oberkörper aufrecht ist. Drücke dich anschließend aus der vorderen Ferse heraus wieder zurück in den Parallelstand und wiederhole die Bewegung auf der anderen Seite.



Crunches mit gestreckten Beinen

Komme in Rückenlage auf deine Matte. Beuge deine Hüfte 90° und strecke deine Beine zur Decke aus. Deine Kopfposition ist neutral und der Blick ist schräg nach oben gerichtet. Hebe deinen Kopf und die Schultern an und ziehe mit deinen Fingerspitzen zu deinen Fußspitzen, die Nase zieht zur Decke. Dabei wird der Oberkörper leicht gekrümmt. Kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Bewegung.



Superman mit Armrotation

Du beginnst diese Übung in Bauchlage auf deiner Matte. Deine Stirn ist auf der Matte abgelegt und die Handflächen liegen an den Oberschenkeln. Hebe Kopf, Brustkorb und Beine einige Zentimeter vom Boden ab und führe deine Arme über die Seite nach vorne neben die Ohren. Deine Schultern sind dabei so weit wie möglich nach hinten gezogen und der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Spanne Bauch, Gesäß und unteren Rücken fest an. Kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück.

geschafft 😊!

Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 2

Trainingstag 2 AUSDAUER

An deinem zweiten Trainingstag in dieser Woche erwartet dich ein Zirkeltraining, bestehend aus 4 Übungen. Probiere die Übungen in Ruhe aus, bevor du das eigentliche Training beginnst, und verinnerliche die Bewegungsausführung.

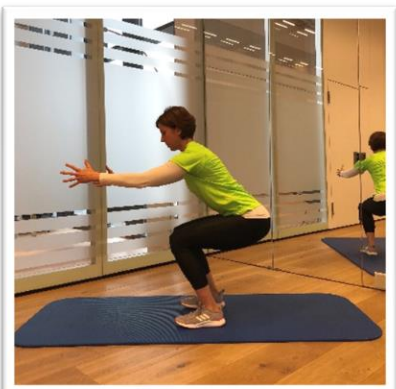
Aufwärmen

Zum Aufwärmen geht es heute in die Natur. Auf dem Programm steht ein 30 minütiger langsamer Dauerlauf. Wähle das Tempo so, dass noch eine entspannte Konversation möglich wäre.

Workout

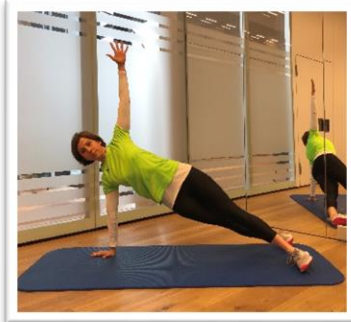
WOD: 3 Runden 45 Sekunden Belastung / 15 Sekunden Pause

- Squat Jumps
- Mountain climbers und T-Haltung
- Große Sit-ups
- Superman im Wechsel mit ½ Liegestütz



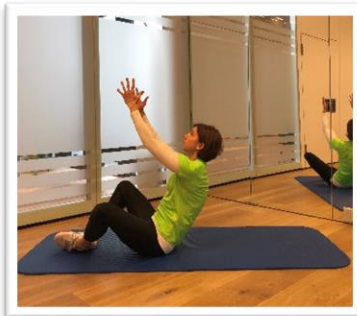
Squat jumps

Du beginnst diese Übung im aufrechten, schulterbreiten Stand mit leicht nach außen rotierten Füßen. Hebe deine Arme nach vorne, schiebe dein Gesäß nach hinten und komme in eine tiefe Kniebeuge. Deine Wirbelsäule bleibt während der Bewegung in Neutralstellung. Drücke dich aus dieser Position explosiv mit den Fersen ab und springe so hoch wie möglich. Deine Arme schwingen nach hinten und dein Körper ist maximal angespannt. Kontrolliere die Landung und wiederhole den Bewegungsablauf.



Mountain Climbers und T-Haltung

Komme in die Liegestützposition. Deine Füße sind hüftbreit geöffnet, deine Hände sind unter deinen Schultern aufgesetzt. Kopf, Rücken und Beine befinden sich in einer Linie. Halte die Spannung in der Rumpfmuskulatur und ziehe in einem dynamischen Wechsel das rechte und linke Knie 4 Mal gerade unter den Brustkorb. Im Anschluss drehst du dich einmal nach rechts und links in die T-Haltung auf. Beachte hierbei folgendes: Deine Füße stehen hintereinander auf der Fußaußen- und Fußinnenkante, deine Beckenkämme befinden sich übereinander und Arme und Schultern bilden eine Linie.



Große Sit-ups

Du beginnst diese Übung in Rückenlage auf deiner Matte. Die Fußinnenseiten liegen aneinander und deine Knie fallen nach außen. Die Arme sind nach hinten oben ausgestreckt und die Handflächen zeigen zueinander. Richte dich langsam auf und führe die Arme über vorne nach oben und kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück.



Superman im Wechsel mit ½ Liegestütz

Diese Übung beginnt in Bauchlage. Deine Arme sind nach vorne ausgestreckt. Hebe Arme, Kopf, Brustkorb und Beine -einige Zentimeter vom Boden ab. Deine Schultern sind dabei so weit wie möglich nach hinten gezogen und dein Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Bauch, Gesäß und unterer Rücken sind maximal angespannt. Löse die Haltung auf, setze deine Hände unter deine Schultern und drücke dich hoch in die Liegestützposition. Halte während der Bewegung die Körpermitte angespannt.

Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 2

Herzlichen Glückwunsch 😊, du hast deine zweite Trainingseinheit in dieser Woche wunderbar geschafft. Freue dich auf deinen dritten Trainingstag und auf eine entspannte Yogaeinheit.

Trainingstag 3 BEWEGLICHKEIT

Achte in deiner heutigen kurzen Yogasequenz bewusst auf deine Atmung. Lass deinen Atem während der gesamten Yogaeinheit ruhig fließen. Dein Atem trägt deine Bewegungen. Er ist der Gradmesser für den Anstrengungsgrad einer Asana (Yogahaltung). Solange er ruhig strömt, stimmt der Grad der Anstrengung, gerät die Atmung ins Stocken oder du merkst, dass du deinen Atem anhältst, stimmt irgendetwas nicht. Löse in diesem Fall das Asana auf und lass deinen Atem in der Kindhaltung wieder zur Ruhe kommen. Genieße die kommende Entspannung für deinen Rücken 😊!

Workout

WOD Yoga – Entspannung für den Rücken

- Diagonale Dehnung
- Gedrehte Dehnung
- Katze
- Kindhaltung
- Um die innere Achse kreisen
- Geschlossener Winkel
- Stockhaltung
- Kopf-zum-Knie-Haltung
- Drehsitz
- Schulterbrücke
- Krokodil (dynamisch)
- Nachspüren



Diagonale Dehnung

Komme in den Fersensitz und setze deine Hände vor den Knien auf. Hebe deinen Brustkorb zwischen den Oberarmen weit nach oben und lege deinen Bauch und deinen Brustkorb auf den Oberschenkeln ab. Strecke deinen linken Arm weit nach rechts vorne und dehne deine linke Flanke bis in die Fingerspitzen. Halte diese Position für 1 - 2 ruhige Atemzüge, kehre zur Mitte zurück und nimm die gleiche Haltung auf der anderen Seite ein. Wiederhole diesen Wechsel **6 - 8 Mal**. Spüre der Bewegung im Fersensitz nach.



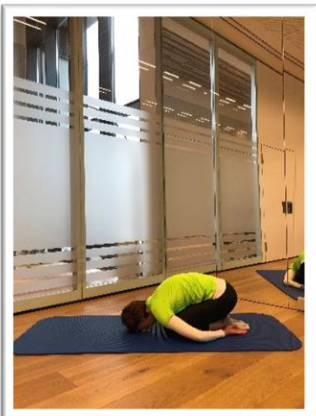
Gedrehte Dehnung

Komme vor in den Vierfüßlerstand. Deine Knie sind unter deiner Hüfte und deine Hände etwa eine Handlänge vor deinen Schultern aufgesetzt. Lege deine linke Hand mit dem Handrücken auf den Boden, so dass deine Fingerspitzen nach rechts zeigen. Führe deine linke Hand an deinem rechten Handgelenk vorbei nach rechts vorne. Drehe deinen Rumpf mit und beuge deinen rechten Arm so, dass er senkrecht steht. Deine linke Schulter und dein linkes Ohr sinken in Richtung Boden. Halte diese Position 1 - 2 ruhige Atemzüge und kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück. Nimm die gleiche Haltung auf der anderen Seite ein. Wiederhole diesen Wechsel **6 - 8 Mal** im Rhythmus deiner Atmung. Spüre der Bewegung im Fersensitz nach.



Katze

Komme in den Vierfüßlerstand. Deine Knie befinden sich unter deiner Hüfte und deine Hände sind unter deinen Schultern aufgesetzt. Gesäß, Rücken und Kopf befinden sich in einer Linie. Rolle deinen Rücken, beginnend bei der Lendenwirbelsäule mit einer fließenden Bewegung auf und mache einen „Katzenbuckel“. Kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole diese Bewegung **6-8 Mal** im Rhythmus deiner Atmung. Lege im Anschluss deine großen Zehen zusammen, schiebe dein Gesäß zu den Fersen und verweile in der Kindhaltung.



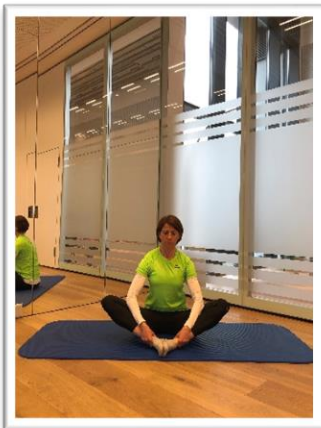
Kindhaltung

Die großen Zehen liegen aneinander und die Fersen fallen nach außen. Dein Bauch ist auf den Oberschenkeln abgelegt. Lass deine Stirn in Richtung Boden sinken und lege deine Arme so neben deinen Körper, dass du in deinem Schulter-Nacken-Bereich loslassen kannst. Atme ruhig und tief in den Rücken und lasse vollkommen los. Verweile in dieser Haltung für **10 Atemzüge**. Richte dich anschließend Wirbel für Wirbel auf.



Um die innere Achse kreisen

Beginne diese Asana im Schneidersitz. Verankere deine Sitzbeinhöcker im Boden und stütze dich mit deinen Fingerspitzen hinter dem Becken ab. Deine Wirbelsäule ist vollständig aufgerichtet. Verstärke den Druck auf deine Fingerspitzen und neige dich aus dem Hüftgelenk heraus nach vorne. Der Rücken bleibt während dieser Bewegung in Neutralstellung. Führe so eine Bewegung nach rechts, hinten, links und wieder nach vorne aus. Stell dir dabei vor, du lässt deine Wirbelsäule im Becken kreisen. Atme während der Bewegung ruhig und fließend und halte dein Becken ruhig. Wechsle nach **6-8 Wiederholungen** die Richtung. Spüre anschließend im Schneidersitz der Bewegung nach.



Geschlossener Winkel

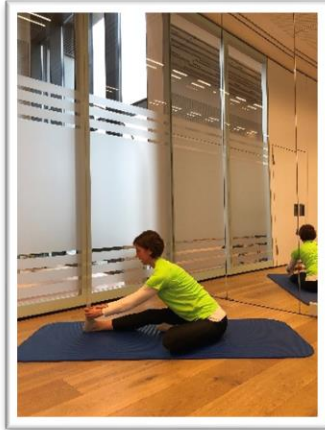
Komme in einen aufrechten Sitz und lege deine Fußsohlen aneinander. Ziehe deine Füße so dicht an den Körper, dass dein Becken noch aufgerichtet bleiben kann. Umfasse deine Fußgelenke oder deine Unterschenkel richte dich auf und hebe deinen Brustkorb. Bleibe in dieser Position und atme ruhig und tief **6-8 mal** in den Beckenraum. Löse anschließend die Haltung auf, indem du deine Hände seitlich an die Knie legst und die Beine zusammenklappst. Umfasse die Beine und lege deine Stirn auf den Knien ab.



Stockhaltung

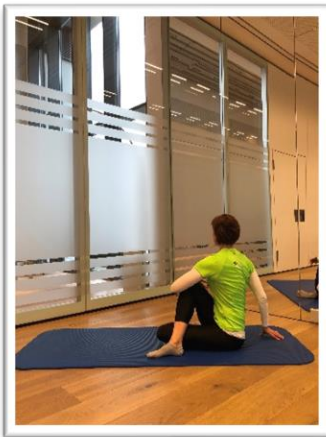
Du beginnst diese Haltung im Langsitz mit leicht gebeugten Beinen. Stelle deine Fingerspitzen dicht hinter oder neben dem Gesäß auf. Übe Druck auf deine Fingerspitzen aus und richte dich auf. Lass dabei deine Schultern entspannt nach unten sinken und wölbe deinen Brustkorb. Strecke nun deine Beine, ohne den Rücken zu runden, ziehe die Fußspitzen in Richtung deiner Knie und schiebe deine Fersen von dir weg. Verweile in dieser Haltung für **6-8 Atemzüge**. Beuge ein Bein nach dem anderen und löse die Haltung auf. Umfasse deine Schienbeine und lege deine Stirn auf den Knien ab. Spüre der Haltung nach.

Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 2



Kopf-zum-Knie-Haltung

Setze dich im Langsitz auf deine Matte. Beuge dein rechtes Bein und stelle den rechten Fuß neben dem linken Oberschenkel auf. Lass nun dein rechtes Bein aus dem Hüftgelenk nach außen sinken. Beuge dich aus der Hüfte heraus über das linke Bein nach vorne und greife deinen linken Fuß, deine linke Wade oder deinen linken Oberschenkel. Deine Stirn sinkt zum linken Knie. Verweile in dieser Haltung, ohne nachzuziehen und atme **6 - 8 Atemzüge** tief in den Bauch. Löse die Haltung langsam und achtsam auf und wechsle die Seite.



Drehsitz

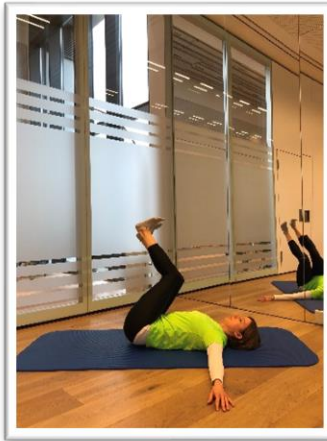
Komme in den Langsitz. Setze deinen rechten Fuß außen neben den linken Oberschenkel, sodass die ganze rechte Fußsohle Bodenkontakt hat. Lege deine Hände um dein rechtes Knie und richte dich auf, indem du dich mit Kraft der Arme sanft zum rechten Oberschenkel ziehst. Lege die linke Armbeuge um dein rechtes Knie und drehe deinen Rumpf nach rechts. Setze deine rechte Hand hinter deinem Gesäß auf und drücke dich vom Boden weg. Atme tief **6 - 8 Mal** in deinen Bauch. Stelle Dir vor, mit jedem Atemzug fließt du ein wenig mehr in die Haltung. Deine linke Schulter zieht zum Knie und deine rechte Schulter zieht vom Knie weg. Löse das Asana behutsam auf und wiederhole es auf der anderen Seite.



Schulterbrücke

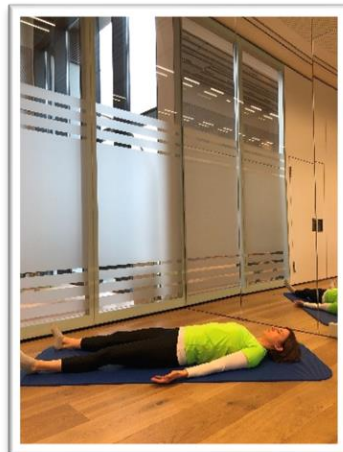
Komme in Rückenlage auf deine Matte und stelle Deine Füße hüftgelenkbreit und parallel auf. Deine Arme liegen neben deinem Körper und die Handflächen zeigen zur Decke. Drücke kraftvoll deine Füße in den Boden und heb den Oberkörper an. Strebe mit deinen Knien zueinander und drücke deinen Großzehnenballen in den Boden. Achte darauf deinen Schulter- und Nackenbereich entspannt zu halten. Atme **6 - 8 Mal** ruhig und tief. Verlasse die Haltung indem du deine Fersen anhebst und deinen Rücken Wirbel für Wirbel abrollst. Spüre der Haltung in der Rückenentspannungslage nach.

Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 2



Krokodil (dynamisch)

Beginne dieses Ansana in Rückenlage. Strecke deine Arme in Schulterhöhe aus. Ziehe ein Knie nach dem anderen an den Bauch. Strecke deine Beine nach oben aus, ohne dass deine Oberschenkel den Kontakt zum Unterbauch verlieren. Führe deine Beine mit deiner Ein- oder Ausatmung ca. 40 Grad nach links. Achte darauf, dass deine rechte Schulter am Boden bleibt. Halte die Beine dort einen Moment und kehre anschließend mit deiner Einatmung zur Mitte zurück. Wiederhole diese Bewegung **6 - 8 Mal** zu jeder Seite. Achte dabei auf den Rhythmus deiner Atmung.



Lege dich zum Abschluss **2 Minuten** in Rückenlage auf deine Matte. Die Arme liegen etwas abgespreizt bequem neben deinem Körper und deine Handflächen zeigen nach oben zur Decke. Deine Beine sind mattenweit geöffnet und deine Fußspitzen fallen locker nach außen. Schließe deine Augen und verweile völlig regungslos in dieser Position. Atme ruhig und tief. Lass mit jeder Ausatmung ein wenig mehr in der Muskulatur los. Um diese Haltung zu beenden, beginne erst langsam deine Hände und deine Füße zu bewegen, recke und strecke dich in alle Richtungen, bevor du deine Augen öffnest und langsam zum Sitzen kommst.