

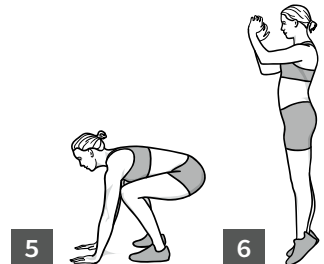
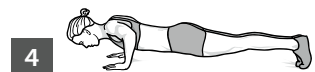
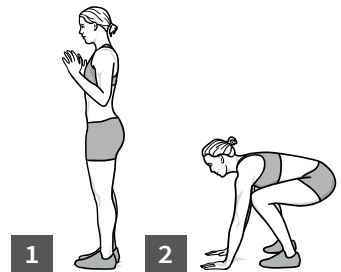
Bergsteiger

1. Eine Liegestützposition einnehmen. Das Körpergewicht ruht dabei auf den Händen. Zehen, Rücken und Beine sind gestreckt und die Hände schulterbreit voneinander entfernt positioniert. Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten, den Blick zum Boden richten und die Rumpf- und Pomuskulatur fest anspannen.
2. Nun das linke Knie schnell und kontrolliert Richtung Brust ziehen und wieder zurückführen. Am Ende der Bewegung nur die Fußballen aufsetzen. Während der Ausführung nicht die Hüfte anheben. Im Anschluss das rechte Bein zur Brust ziehen und im ständigen Seitenwechsel 30 Sekunden lang zügig fortfahren. Insgesamt 3–4 Sätze mit jeweils 60 Sekunden Pause dazwischen ausführen.



Burpee

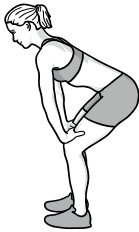
1. Einen aufrechten Stand einnehmen. Der Blick geht gradeaus, die Füße sind schulterbreit aufgestellt. Die Arme hängen locker neben dem Körper.
2. Jetzt in die Hocke gehen und die Hände unter den Schultern auf dem Boden absetzen.
3. Mit beiden Beinen gleichzeitig nach hinten in eine Liegestützposition springen und mit Körperspannung landen. Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Fersen eine Linie.
4. Den Oberkörper langsam absenken, bis die Brust fast den Boden berührt.
5. Anschließend mit maximaler Dynamik wieder nach oben in den Liegestütz drücken, ohne die Arme durchzustrecken. So schnell wie möglich die Beine anziehen und in die Hocke zurückkehren.
6. Mit beiden Füßen abdrücken, um sofort einen Streck sprung anzuschließen. Dazu beide Arme gestreckt nach oben führen. Sofort nach der Landung zur nächsten Wiederholung ansetzen. 3–4 Sätze à 60 Sekunden mit maximal 60 Sekunden Pause zwischen den Sätzen ausführen.



Mobilisation der Brustwirbelsäule im Stehen



1



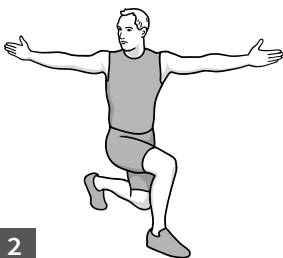
2

1. Einen aufrechten Stand mit etwa schulterbreit geöffneten Füßen einnehmen. Die Knie leicht beugen und den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorn neigen. Die Hände jeweils oberhalb der Knie auf den Oberschenkeln ablegen, die Finger zeigen zueinander. Nun den Rücken Wirbel für Wirbel zu einem »Katzenbuckel« nach oben beugen und die Schulterblätter auseinanderziehen. Währenddessen ausatmen.
2. Bei der anschließenden Gegenbewegung den Brustkorb so weit wie möglich absenken und dabei einatmen. Dies im Wechsel ausführen, die Bewegungsabläufe sanft ineinander übergehen lassen und bewusst die veränderte Position jedes einzelnen Wirbels wahrnehmen. 2 bis 3 Sätze à 10 bis 15 konzentrierte Wiederholungen ausführen.

Ausfallschritt mit Rumpfrotation



1

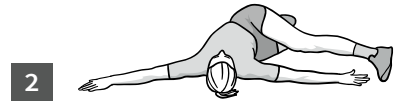


2

1. Einen aufrechten Stand mit hüftbreit geöffneten Füßen einnehmen. Die Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken, die Handflächen zeigen nach vorn. Mit dem rechten Fuß einen weiten Schritt nach vorn ausführen, um in einen Ausfallschritt zu kommen. Den Brustkorb nach vorn oben aufrichten, den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und das Kinn parallel zum Boden halten.
2. Jetzt den Körper im Ausfallschritt absenken, bis der rechte Oberschenkel parallel zum Boden steht. Gleichzeitig den Oberkörper aus der Hüfte mit dem Ausatmen so weit wie möglich nach rechts drehen. Den gestreckten rechten Arm dabei seitlich nach hinten führen, bis eine leichte Spannung im Brustkorb zu spüren ist. Kurz die Position halten, dann wieder in die Ausgangsposition aufrichten. 6–8 Wdh. ausführen, dann zur linken Seite wechseln.

Adler

1. Mit seitlich in Schulterhöhe ausgestreckten Armen auf den Rücken legen. Jetzt die Fußspitze des linken gestreckten Beins in einer dynamischen, aber kontrollierten Bewegung zur rechten Hand bringen. Das rechte Bein ist weiterhin gestreckt abgelegt und die Schulterblätter sollten auf dem Boden bleiben.
2. Zurück in die Ausgangsposition kommen und die gleich Bewegungsfolge spiegelverkehrt mit dem rechten Bein ausführen. 1–2 Sätze à 8 bis 12 Wiederholungen je Seite ausführen.

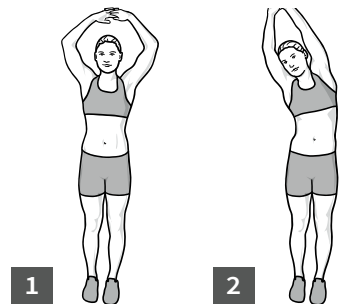


Wie du dein Training ideal beendest

In der Phase des Abwärmens sollen sich deine beschleunigten Körperfunktionen wieder weitgehend normalisieren. Nach einer kurzen Ausdauereinheit mit geringer Intensität werden angefallene Stoffwechselprodukte abgebaut und die geleerten Energiespeicher wieder aufgefüllt. Das ist wichtig, denn auch zur Entspannung benötigen deine Muskeln Energie. Große Dehnbewegungen und den Körper öffnende Positionen richten dich nicht nur physisch, sondern auch psychisch wieder auf. Durch wiederholtes Dehnen erweiterst du zudem Schritt für Schritt deine Beweglichkeitsgrenze. Ein ausreichender Bewegungsspielraum und Stabilität sind wichtig, damit du alle Kräftigungsübungen stets sauber und sicher ausführen kannst. Mangelnde Beweglichkeit hingegen ist ein Trainingshindernis, sodass der Muskel nicht über den gesamten Bewegungsradius gestärkt werden kann. Mit einer Cool-down-Einheit rundest du dein Workout perfekt ab, erholst sich schneller und vollständiger und kannst das nächste Mal mit noch mehr Power trainieren!

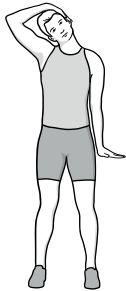
Seitneige

1. Einen Stand mit hüftbreit geöffneten Füßen einnehmen und dabei die Knie leicht gebeugt lassen. Rumpf- und Gesäßmuskulatur bewusst anspannen und die Arme zur Decke strecken.
2. Das linke Handgelenk mit der rechten Hand umschließen und über den Kopf nach oben rechts ziehen. Den linken Fuß stabil auf dem Boden halten. Die linke Schulter und den oberen Rücken 3–4 ruhige Atemzüge lang sanft dehnen, dann die Seite wechseln.





1



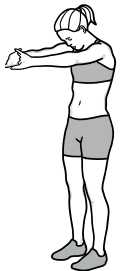
2

Nackendehnung

1. Mit leicht gebeugten Knien einen aufrechten hüftbreiten Stand einnehmen. Eine Hand über den Kopf zum gegenüberliegenden Ohr legen und den Kopf sanft in die Seitneige führen, bis ein leichter Zug in der Halsmuskulatur zu spüren ist. Um die Dehnung zu intensivieren, den gegenüberliegenden Arm mit angezogener Hand nah am Körper nach unten strecken. Achtung: Auf jeden Fall ruckartige oder schnelle Bewegungen vermeiden. 2 bis 3 ruhige Atemzüge lang die Spannung halten.
2. Zurückkommen in die Ausgangsposition und die Übung zur anderen Seite ausführen.



1



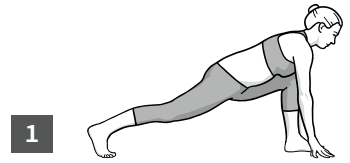
2

Oberer-Rücken-Stretch

1. Einen aufrechten Stand mit hüftbreit geöffneten Füßen einnehmen, die Arme nach vorn auf Schulterhöhe ausstrecken und die Finger ineinander verschränken. Die Handflächen zeigen zum Körper.
2. Nun die Handflächen nach außen drehen und die Arme immer weiter nach vorn bringen, bis eine leichte Spannung in den Schultern und im oberen Rücken zu spüren ist. Dabei den Kopf nach unten in Richtung der gestreckten Arme senken und gleichzeitig die Schulterblätter so weit wie möglich auseinanderziehen. 2 bis 3 Atemzüge lang in dieser Position bleiben, diese dann langsam lösen und die Übung 3- bis 4-mal wiederholen.

Hüft- und Oberkörperdehnung

1. Einen aufrechten Stand einnehmen und mit dem linken Bein einen weiten Ausfallschritt ausführen. Die Arme seitlich neben dem vorderen Bein abstützen.
2. Jetzt den Oberkörper aufrichten und die Arme und Fingerspitzen nach oben über Kopf ausstrecken. Die Schulterblätter dabei aktiv nach hinten und unten ziehen, die Schultern nicht zu den Ohren anheben. Das vordere Knie bleibt senkrecht über dem Fuß positioniert. Nun den Brustraum mit jedem Atemzug aktiv weiten. Die Position 3–4 Atemzüge lang halten, dann die Arme und den Oberkörper wieder absenken. Die Übung anschließend mit dem rechten Bein im Ausfallschritt ausführen.



Gesäßdehnung im Drehsitz

Mit aufgerichtetem Rücken hinsetzen, die Beine sind lang nach vorn gestreckt. Das linke Bein anwinkeln und den linken Fuß neben der Außenseite des rechten Knies aufstellen. Den rechten Arm auf der Außenseite des linken Oberschenkels ablegen. Den linken Arm hinter dem Gesäß aufstützen. Den Oberkörper, die Schultern und zuletzt den Kopf langsam nach links drehen. Die Schultern bleiben dabei nach unten gezogen. Einige Atemzüge lang die Spannung in dieser Position halten. Kurz lockern und die Seite wechseln und die Übung je Seite 3- bis 4-mal wiederholen.



Atemübung

In Rückenlage auf den Boden legen, die Beine anwinkeln und die Füße aufstellen. Die Augen schließen und die Hände flach auf den Bauchnabel legen. Zunächst tief ausatmen. Dann langsam über die Nase einatmen. Den ersten Teil der Atemluft bewusst in den Bauch strömen lassen – dabei hebt sich die Bauchdecke an. Weiter einatmen, den Atem seitlich in die Flanken strömen lassen – dabei werden die Rippen sanft nach außen gedehnt. In der letzten Phase fließt die Luft weiter nach oben – der Brustkorb weitet sich. Nach dem vollständigen Einatmen die Luft locker entweichen lassen. Mit der Ausatmung die Luft in umgekehrter Reihenfolge entweichen lassen.

