

GANZKÖRPERPROGRAMM

Achten Sie auf Lockerungspausen zwischen den Serien. Das regelmäßige Ein- und Ausatmen nicht vergessen



Aufwärmen:

Laufen mit Armvariationen

Zur Einstimmung beginnen Sie mit lockerem Laufen auf der Stelle. Variieren Sie, indem Sie die Arme im Wechsel mitschwingen, die Arme im Laufrhythmus kreisen lassen oder nach vorne boxen.

ZEIT: 3-5 Minuten

INTENSITÄT: Ruhiges Tempo – dabei nicht außer Atem geraten



Dehnung:

Bein Vorderseite

Aus der Seitenlage winkeln Sie das untere Bein in Hüft- und Kniegelenk rechtwinklig an. Umfassen Sie den Fuß des oberen Beins und führen Sie das Bein nach hinten in Richtung Po, bis Sie eine Dehnspannung im Oberschenkel spüren. Durch Anspannen der Bauchmuskulatur wirken Sie dem Hohlkreuz entgegen.

ZEIT: 3 x 20-30 Sekunden

INTENSITÄT: sanft dehnen -Schmerzen vermeiden



Dehnung:

Bein Rückseite

Aus der Rückenlage winkeln Sie ein Bein an und ziehen es mit beiden Händen zum Körper heran. Das andere Bein bleibt möglichst gestreckt auf dem Boden liegen. Während Sie die Hüftbeugung beibehalten, strecken Sie langsam das Kniegelenk bis Sie eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite spüren.

ZEIT: 3 x 20-30 Sekunden

INTENSITÄT: sanft dehnen - Schmerzen vermeiden



Kräftigung Beine:

Ausfallschritt

Aus dem Ausfallschritt werden beide Kniegelenke langsam bis 90 Grad gebeugt und der Körper abgesenkt. Ohne das hintere Knie abzusetzen, strecken Sie nun wieder beide Beine. Achten Sie auf eine gute Balance und wechseln Sie das vordere Bein erst nach einer vollständigen Übungsserie.

EINSTEIGER: 6-10 x in 3 Serien

FORTGESCHRITTENE: 11-15 x in 3 Serien



Kräftigung Gesäß:

PoHeben

Aus der Rückenlage mit angestellten Beinen beugen Sie ein Knie soweit an, dass Sie mit beiden Händen dagegen drücken können. Heben Sie Ihr Becken nun soweit an, bis das Hüftgelenk des stützenden Beines gestreckt ist. Senken Sie das Becken langsam wieder zum Boden ab. Die Seite erst nach Abschluss einer Serie wechseln.

EINSTEIGER: 6-10 x in 3 Serien

FORTGESCHRITTENE: 11-15 x in 3 Serien



Kräftigung Bauch:

BauchPressen

KLASSISCH: Aus der Rückenlage stützen die Hände die Halswirbelsäule. Stellen Sie die Beine rechtwinklig mit hochgezogenen Fußspitzen an. Drücken Sie die Fersen in den Boden und rollen Sie den Oberkörper langsam und ohne Schwung einige Zentimeter nach oben auf. Senken Sie anschließend den Körper langsam wieder ab.

EINSTEIGER: 8-12 x in 3 Serien

FORTGESCHRITTENE: 13-18 x in 3 Serien



Kräftigung Schultergürtel:

Knielegestütz

Aus dem „Vierfüßlerstand“ spannen Sie die Bauchmuskulatur an, so dass der Rücken nicht durchhängt. Senken Sie Ihren Körper durch Beugen der Arme bis dicht über den Boden ab. Strecken Sie anschließend die Arme wieder. Lockern Sie in den Pausen die Armmuskulatur.

EINSTEIGER: 8-11 x in 3 Serien

FORTGESCHRITTENE: 11-15 x in 3 Serien



Kräftigung Rumpf:

GanzkörperSpannen

Aus dem Vierfüßlerstand heben Sie einen Arm und das gegenseitige Bein bis in die Horizontale. Balancieren Sie, indem Sie Körperspannung aufbauen. Machen Sie sich lang! Führen Sie Arm und Bein wieder in die Stützposition zurück und üben Sie mit der anderen Seite.

EINSTEIGER: 3-4 x 5 Sek. halten

FORTGESCHRITTENE: 3-4 x 10-15 Sek. halten



Kräftigung Rücken:

RückenStrecken

Aus der Bauchlage spannen Sie Ihre Bauch- und Gesäßmuskulatur an. Die Arme werden „U“-förmig angewinkelt. Versuchen Sie den Schultergürtel nur wenige Zentimeter vom Boden anzuheben. Der Kopf bleibt gerade in Verlängerung der Wirbelsäule. Ein Handtuch unter dem Bauch hilft ein Hohlkreuz zu vermeiden.

EINSTEIGER: 6-8 x 5 Sek. halten

FORTGESCHRITTENE: 3 x 15-20 Sek. halten



Entspannung:

BeckenDrehen

Aus der Rückenlage stellen Sie beide Beine an. Die Arme werden in „U“-Haltung seitlich abgelegt. Drehen Sie jetzt beide Knie nach links zum Boden, wobei das Becken mitdrehen soll. Achten Sie darauf, dass der Schultergürtel fixiert bleibt. Halten Sie einige Sekunden die Rotationsposition, bevor Sie beide Knie zur anderen Seite drehen.

ZEIT: 2-3 Minuten

Ruhiges und entspanntes Drehen – während der Dehnung mehrmals ein- und ausatmen