

## Trainingsprogramm 4

### Aufwärmen:

5-10 Minuten selbständig aufwärmen; zb. Hampelmann, Seilspringen, Knie hoch, anfersen, laufen, Radfahren...

### Hauptteil:

#### 1. Übung: Einbeinsprung

Du stehst mit beiden Beinen auf den Boden, hebst ein Bein vom Boden ab und springst so weit es dir möglich ist zur Seite; landest natürlich mit dem angehobenen Bein; balancierst deinen Körper aus und springst jetzt wieder zurück.



Achte bei der Landung darauf, dass dein Knie nicht nach innen fällt.

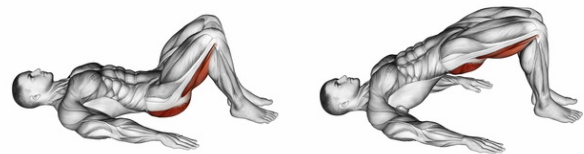
**30 Sekunden, 2 Durchgänge, 30 – 60 Sek. Pause**

#### 2. Übung: Beckenheben (für den Rücken)

Lege dich auf den Rücken und stelle deine Beine angewinkelt auf den Boden. Die Arme legst du neben deinem Körper ab.

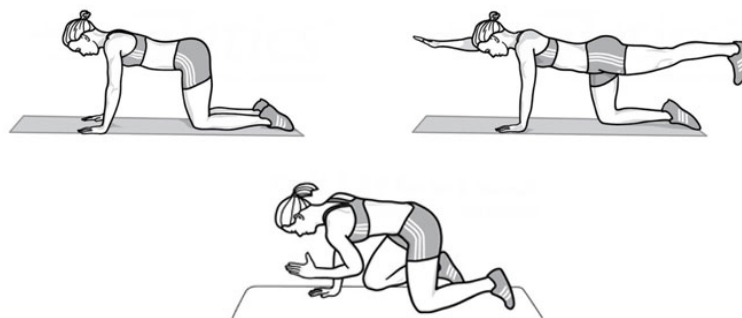
Mit der Kraft deiner Beine und deines Po's hebe dein Becken vom Boden ab, bis deine

Oberschenkel mit dem Oberkörper eine Linie bilden und halte diese Position einige Sekunden. Dann kannst du dein Becken wieder auf dem Boden ablegen. Und beginnst erneut. Achte auf eine gute Spannung im Bauch.



**Übung pro Seite 10-12 mal ausführen, 2 Durchgänge, 30 – 60 Sek. Pause**

#### 3. Übung: Vierfüßlerstand Arm und Bein diagonal zusammenführen



© evoletics

Begebe dich in den Vierfüßlerstand; Hände und Knie werden auf dem Boden abgestützt, Rücken ist gerade. Blick ist auf den Boden gerichtet.

Nun streckst du einen Arm und das entgegengesetzte Bein gerade aus, sodass der angehobene Arm und Bein eine Linie mit dem Oberkörper bilden. Dann führst du Ellenbogen und Knie unter dem Körper zusammen. Dann kannst du Arm und Bein auf dem Boden absetzen und den anderen Arm und das entgegengesetzte Bein vom Boden abheben und die Übung durchführen.

**Dauer: pro Seite 10 Wiederholungen, 2 Durchgänge, 30-60 Sekunden Pause**

**Übung:** Bauchübung

**4.**

Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Boden. Ihre Knie sind im 90 Grad Winkel gebeugt, und die Fußspitzen zeigen nach oben, Ferse in den Boden drücken. Richten Sie Ihren Oberkörper leicht auf. Ihre Arme befinden sich ausgestreckt seitlich neben Ihrem Körper über dem Boden.



Ziehen Sie Ihren Oberkörper seitlich nach rechts vorne und heben Sie dabei leicht Ihren oberen Rücken an. Ihren unteren Rücken drücken Sie auf den Boden. Ihr Bauch ist angespannt. Ziehen Sie sich so weit seitlich nach vorne wie die Spannung halten können. Führen Sie Ihren Körper unter Spannung in der Körpermitte in die Ausgangsposition zurück und vollziehen die Bewegung zur linken Seite.

**10 Wiederholungen pro Seite, 2 Durchgänge, 30 – 60 Sek. Pause**

**Cool down:**

**5-10 min. dehnen (siehe beigegefügttes Blatt)**