

Trainingsplan ab 14. Dezember

Heute braucht ihr einen Stock! Nehmt einen Besenstiel, oder den Schrubber, vielleicht habt ihr auch einen Stab (ca 1,30 lang) irgendwo rumliegen.

Wie immer macht ihr euch warm: geht auf der Stelle, die Arme seitlich strecken und leicht auf und ab bewegen. Knie hochziehen und Knie und Ellenbogen treffen sich diagonal.

Oder: vorher den Hausputz machen, dann seid ihr auch aufgewärmt!

A: stellt euch hüftbreit auf, den Stab schulterbreit anfassen und die Arme über den Kopf nehmen, hinter dem Kopf absenken. Die Stellung des Kopfes verändert sich nicht, d.h. wenn der Stab hinter den Kopf geht, den Kopf NICHT nach vorne schieben. Langsame Bewegungen, versucht den Stab soweit wie möglich nach hinten abzusenken.

12 Wiederholungen 3 Durchgänge.

Zwischen den Durchgängen den Stab vor dem Körper hin- und herschwingen.



B: stellt euch gut hüftbreit auf, Knie und Füße zeigen nach außen. Der Stab liegt auf euren Schultern, ihr geht ganz leicht in die Knie, beugt den Oberkörper nach vorne, das Hüftgelenk befindet sich in einem 45° Winkel. Dann die Arme mit dem Stab nach vorne schieben und den Stab wieder auf den Schultern ablegen.

10 Wiederholungen, 3 Durchgänge. Zwischen den Durchgängen wieder aufrichten und den Stab vor dem Körper schwingen.

C: Wieder hüftbreit aufstellen, den Stab auf die rechte Seite, rechte Bein ist euer Standbein, das linke Bein seitlich abspreizen und zur Ausgangsposition zurücknehmen.

10 Wiederholungen, Seite wechseln. 2 Wiederholungen. Bei 3. Durchgang das Bein abgespreizt halten für ca. 20 Sekunden, dann Seitenwechsel



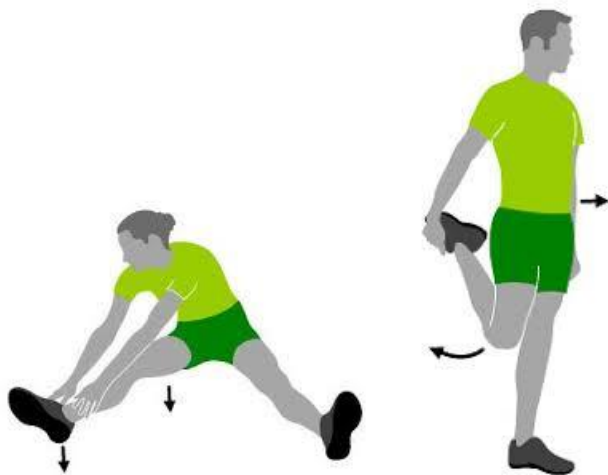
D: Ihr setzt euch auf den Boden, die Beine sind angewinkelt, den Stab in eine Hand nehmen, die andere Hand könnt ihr zum Abstützen benutzen. Die Füße anheben, den Stab unterdurchschieben, Füße absetzen und wieder zurück. Um das zu erschweren, könnt ihr abwechselnd die Füße anheben.

Diese Übung 2 x 30 Sekunden durchführen.

E: Die Beine sind angestellt, den Stab in beide Hände nehmen, Rücken ist aufrecht. Ihr „rudert“ nach vorne und nach hinten. D.h. den Stab haltet ihr etwa auf Brusthöhe und kommt mit dem Oberkörper nach vorn bis ca zu den Knien, dann wieder nach hinten bewegen. Versucht den Rücken möglichst aufrecht zu halten. Hiermit macht ihr 12 Wiederholungen. Beim letzten Mal, bleibt ihr hinten und streckt die Arme mit dem Stab nach oben. Arme senken, Arme heben. Ca 10 Wiederholungen. Dann wiederholt ihr diesen ganzen Ablauf noch 2 x.

F: Vierfüßler Stand. Die Arme sind unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Den Stab legt ihr quer auf den Lendenwirbeln hat. So halten. Dann streckt ihr den rechten Arm und das linke Bein aus. Ca 1-2 Sekunden halten, wechseln. Wer etwas mehr möchte: Knie und Ellenbogen treffen sich unter dem Bauch. Die Übung kennt ihr! 12 Wiederholungen, 3 Durchgänge.

Geschafft!! Jetzt noch ein paar Dehnübungen!



Katze – Kuh – Position / Kobra