



Anleitung zu einem 50 Minuten Work out

Und hier ist wieder eine neue Turnstunde für euch! Diesmal möchte ich den Schwerpunkt auf die **Arme** legen. Falls du **Hanteln** zur Verfügung hast, verwende sie, aber du kannst auch kleine Wasserflaschen dazu verwenden!

Teil 1: Warm up (das bleibt absichtlich immer gleich!)

- 5 Min auf dem Platz im Stand traben – Arme locker angewinkelt mitschwingen, den Bauch leicht anspannen (Nabel einziehen und hochziehen), dann die Arme locker aus der Schulter kreisen, vw/ rw immer am Ohr vorbei
- Im Stand 2 Min die Schultern abwechselnd hoch ziehen und betont kräftig wieder fallen lassen
- Gleichzeitig tief durchatmen
- Im Stand den Kopf von links nach rechts pendeln, NIE über hinten!!!
- Jetzt stellst du dich parallel hin und steigst zur Seite und bringst abwechselnd eine Ferse ans Gesäß
- Dabei immer über die Mitte arbeiten, dh die Knie beugen
- Nimm nun die Arme mit (vw oder sw)
Das machst du 3 Minuten
- Im Stand: Abwechselnd hebst du ein Bein gebeugt hoch und klatscht unter dem Oberschenkel mit den Händen zusammen
- Ebenfalls im Stand bringst du nun gegengleich ein Knie und einen Ellbogen zusammen
- Achte dabei darauf, dass dein Oberkörper aufrecht bleibt ,dein Nabel eingezogen ist und deine Atmung ruhig läuft
- Das machst du einige Minuten (2-3)—es soll dir gut warm werden!!!

Teil 2:

- Nun bleibst du aufrecht stehen: du machst nun abwechselnd einen großen Schritt nach vorne und wieder zurück in die parallele Ausgangsposition.
- Achte dabei auf deine Füße!
- Jedes Mal, wenn du nach vorne steigst, bringst du das Knie des hinteren Beines möglichst tief zum Boden. Achte darauf, nicht das Knie über den Fuß nach vorne zu schieben!!
- Diese Übung machst du mit jedem Bein 8 Mal
- Danach schüttelst du deine Beine und Arme gut aus.
- Nun trabst du am Stand und versuchst deine Arme möglichst kräftig, aber doch locker aus der Schulter zu kreisen.
- Parallelstand: du setzt dich nun zurück in die Halb Hocke, ziehst deine Arme angewinkelt mit , wenn du unten bist sind deine Arme vor dem Körper(fest aus dem Rücken vorziehen, dann stehst du kraftvoll wieder auf. Du machst diese Übung 8 Mal, dann Arme und Beine ausschütteln, und dann nochmals 8 Mal!

- Parallelstand: du spannst deinen Bauch, öffnest deine Arme weit zur Seite, nun führst du die gestreckten Arme vor den Körper zurück und rollst dabei deinen Oberkörper ein (bucklig werden) dabei ausatmen! Nun atmest du wieder langsam ein , öffnest dabei deinen Brustkorb und führst deine Arme wieder in die Seithalte. Strecke dich ganz bewusst durch! „Brust heraus, Bauch hinein“! Wichtig , dabei den Bauch wieder fest anzuspannen und kein „Hohlkreuz“ zu machen!
- Du machst das Ganze 15 Mal, dann gut ausschütteln.
- Nun hältst du deine Arme seitlich - die Unterarme werden nun abwechselnd senkrecht gestellt und dann wieder ausgestreckt, dabei spannst du den Rücken , ziehst den Bauch ein , und ziehst auch die Schultern hinunter. Steh „stolz“ und aufrecht und atme ruhig! Zähle dabei bis 20 , dann schwingst du die Arme locker aus.
- Nun werden die Arme abwechselnd HOCH geführt , gestreckt, und gebeugt, und wieder hochgestreckt- gebeugt--- usw --- schaffst du die Serie 10 Mal?
- Halte deine Hanteln / Flaschen möglichst locker und ziehe deine Arme gegengleich (diagonal) hoch. Achte auf deine Körperspannung ! Schultern unten lassen! Große Bewegung!
- Nun schüttelst du die Arme aus – um sie gleich wieder vor dem Körper hochzuheben. Du kreuzt deine Arme ...zunächst vor dem Körper, dann langsam hebst du deine Arme... immer höher, bis über den Kopf. Zieh den Bauch ein!!! Dann langsam und kontrolliert wieder die Arme zurückführen. Nun ziehst du die Arme hinter den Körper---weiter machen!!! Diese Übungsreihe machst du mindestens 5 Mal.
- Nun stellen wir uns zur nächsten Übung in die Halbhocke: Gesäß weit zurückschieben- Rücken „flach“ stellen, Bauch fest anspannen: Wir heben die Arme VOR dem Körper in Verlängerung des Oberkörpers – eng neben den Ohren. Nun heben wir langsam mal den rechten und dann den linken Arm , jeweils drei Mal, dann kurze Pause, aufrichten, ausschütteln, und dann noch 2 Serien . Dabei den Oberkörper möglichst NICHT mitdrehen!
- Nun hast du dir eine Trinkpause verdient!
- **TEIL 3:**
- Nimm nun deine Matte, lege dich – Schuhe bitte ausziehen!- auf den Rücken und stelle die Beine leicht gewinkelt auf.
- Du legst deine Arme weit zur Seite- und führst sie langsam hoch- Hände schließen- und wieder zur Seite – öffnen-schließen- öffnen-schließen usw dabei ruhig atmen--- 10 mal mindestens!!!

Nun lässt du deine Arme weit ausgebreitet auf der Seite liegen, ziehst deine Beine an- und legst sie geschlossen einmal links und einmal rechts zum Boden (für den Rücken wichtige Übung!!)

- Du stellst die Beine wieder auf- hebst deine Arme mit den Hanteln ab und ziehst sie abwechselnd links und rechts an den Knien vorbei und setzt dich dabei auf.
- Das selbe machst du jetzt zwischen den leicht geöffneten Knien gerade nach vorne.

Nun drehst du dich noch in die Bauchlage:

Du versuchst unsere bekannte Übung „ Ins U ziehen“ heute mit den Hanteln!!

Arme vorstrecken- und zurückziehen „ ins U“—und wieder vorstrecken- und wieder zurück.

Mache diese Übung einfach sooft du kannst. Gib dir Mühe!! Es lohnt sich! Spanne Bauch und Rücken gut!! und vergiss nicht zu atmen

TEIL 4: Du hast es geschafft

Lege deine Hanteln zur Seite, lege dich gemütlich auf den Rücken und beginne mit den Händen zu kreisen – die Handgelenke lockern, die Schultern kräftig hinunterziehen, dabei fest ausatmen.

Nun ziehst du wie immer ein Bein gebeugt zur Brust, streckst das andere am Boden entlang—ruhig ein-und ausatmen—ein Bein anziehen- das andere liegt ausgestreckt auf dem Boden. Strecke dein Bein zur Decke- ziehe es näher an den Oberkörper. Dann wechseln.

- Das gestreckte Bein weit zur Seite legen, aus der Hüfte ausdrehen, wenn geht, den Vorfuß mit der Hand halten.
- Nun ein Bein anwinkeln und über den Körper auf die andere Seite schlagen. Dabei beide Schultern möglichst auf dem Boden liegen lassen.

Zuletzt rollst du beide Beine angewinkelt von links nach rechts.. ein paar Mal.. und dann stehst du über die Seite auf.

Stelle dich gerade hin, zieh einen Arm hoch, winkle ihn ab und versuche mit der Hand möglichst weit an der Wirbelsäule entlang zu tasten. Drücke sanft mit der anderen Hand den Ellbogen ein bisschen nach. Dann wechsele den Arm und übe auf der anderen Seite.

Leichter Grätschstand- Arme gut ausschütteln – dann über die Seite hoch führen – tief einatmen, und fest ausatmen. Diese letzte Übung machst du 3 Mal.

Ich wünsche dir einen entspannten Tag! UND: Durchhalten!

Wünscht euch allen

Andrea