

Liebe Turnrunde!

Willkommen zu unserem Mittwoch Turnen – leider immer noch nicht in gewohnter Umgebung! Aber vertraut darauf, es wird wieder gut werden, und wir werden unsere „heilige Halle“ in der Albertgasse so schätzen wie nie zuvor! Da wir alle zurzeit viel sitzen, möchte ich dieses Workout ganz speziell dem Rücken und Bauchtraining widmen! Viel Spaß!

Du brauchst dazu: deine Turnkleidung, ein dickes Handtuch oder eine Turnmatte (Isomatte!), ein bisschen Platz und gute Motivation! Lüfte den Raum, lege eventuell deine Lieblingsmusik ein... und schon kann es losgehen!

Teil 1: Warm up

- 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!!!
-
- 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 gut aus.
- Nun trabst du am Stand und versuchst deine Arme möglichst kräftig, aber doch locker aus der Schulter zu kreisen.

- Stunde 2 / Seite 2
- 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.

Wenn es deine Nachbarn erlauben, dann schüttle deinen Körper mit ein paar leichten Sprüngen im Stand aus.

- Grätschstand: Nun steigst du abwechselnd mit einem Bein zur Seite , beugst das Knie und ziehst den gegengleichen Arm in einem großen Bogen weit über den Kopf . Achte dabei, auch die Schultern und den Rücken zu „bearbeiten“.
- Lockerer Stand: du legst nun deine Hände auf die Unterarme , locker vor dem Körper, und beschreibst nun in dieser Position große Kreise – vw / rw Einige Male , dann schüttle deine Arme aus- und schon machen wir die nächste Runde! Nimm dabei aktiv auch die Schultern und den Rücken mit in die Bewegung!
- In dieser Armhaltung schreibst du nun „8er“ in die Luft. Vergiss nicht, den Bauch dabei einzuziehen, ruhig zu atmen und die Richtung zu wechseln.
- Arme ausschütteln, und nun strecken wir uns zur Decke, abwechselnd mit einem Arm, dabei in den Ballenstand heben. Wieder gilt: fester Bauch!!!! Kopf neutral.
- Und nun lass deine Arme locker „vornüber „ zum Boden fallen, beuge den Oberkörper langsam ebenfalls hinunter... die Beine bleiben locker gestreckt.... Und nun richtest du dich „Wirbel für Wirbel“ wieder auf.
- Diese Übung machst du 5-6 Mal.
-
- Du gehst noch einmal in die Halbhocke. Nun beugst du den Oberkörper vor, bis du in der waagrechten Position bist.... Dein Rücken ist nun ein „Tisch“ , die Wirbelsäule liegt in der „Rinne“ , du spannst ganz fest deinen Bauch.
- Nun führst du die angewinkelten Arme zur Seite, hältst deine Finger zu den Ohren—Und nun drehst du deinen Oberkörper links und rechts zur Seite.
- JA!!!! Diese Übung ist sehr anstrengend!! Aber dein Rücken wird sie dir danken! Probier sie 8 Mal, dann aufrichten, Arme ausschütteln, Rücken locker zur Seite drehen und nun mache die Übung noch 10 Mal. Arbeite bei dieser Übung betont langsam und kontrolliert.

- Stunde 2 / Seite 3
- Nun darfst du Wasser trinken, deine Matte / Handtuch nehmen und dich niederlegen.
- Falls du Sportschuhe trägst, zieh sie jetzt bitte aus .
- Wir nehmen abwechselnd unsere Füße und bearbeiten sie in gewohnter Weise: Durchkneten, Kreisen, Zehen vor und zurückbiegen, Ferse und Achillessehne massieren
-
- Du liegst nun in Rückenlage und freust dich auf die Bauchmuskelübungen!
- Wir beginnen mit lockerem Radfahren—vw /rw , die Beine abwechselnd langsam oder schneller bewegen
- Nun strecken wir unsere Beine senkrecht hoch – und lassen sie gespannt in die Grätsche fallen- Grätschen – Schließen – kräftig im Wechsel
- Wir stellen unsere Beine auf—der Rücken wird kontrolliert auf dem Boden abgelegt – achte dabei vor allem auf deine Lendenwirbelsäule!! Es darf kein Hohlkreuz entstehen!
- Ziehe nun ein Bein an- in die „mittlere Position“- abwechselnd dazu führst du das andere Bein nach vorne, bis in die Streckung , und ganz knapp über dem Boden
- Wichtig::: Dabei hältst du deinen Bauch gespannt , zieh deinen Nabel in den Rücken und stelle dir vor, du müsstest ihn bis zum Boden ziehen!!!
- Atme ruhig und regelmäßig , du machst die Übung mit jedem Bein 8 mal
-
- Nun streckst du die Beine senkrecht hoch und versuchst, dein Gesäß ein wenig von der Unterlage hoch zu heben (5mal, Pause, dann noch einmal 5)
- Jetzt stellst du die Beine auf- hebst deine Arme gestreckt vor , und versuchst, dich 10 Mal aufzusetzen. Die Arme ziehen dabei an den Knien vorbei.
- Dann den Bauch ein bisschen ausklopfen--- und noch einmal 10 Stück abwechselnd links und rechts an den Knien vorbei ziehen.
- Strecke deine Beine nun geschlossen zur Decke und versuche, sie geschlossen einmal links und einmal rechts auf den Boden zu legen („Scheibenwischer“)
- Achte darauf, deinen Nabel wirklich einzuziehen!!

Nun legst du dich auf den Bauch:

- Deine Stirn zeigt zum Boden, Bauch, Po, Rücken sind gespannt.
- Nun hebst du deine Arme im Boden nach vorne hoch und ziehst sie kraftvoll gebeugt wieder zurück („ ins U“) Beim Vorgehen ausatmen, beim Zurückziehen einatmen :10 Mal, dann Pause , dann noch einmal 10 Stück.

Du ziehst dich zurück in die Bankstellung: Die Arme liegen weit vor gestreckt auf dem Boden, du sitzt auf den Fersen.

Nun hast du es fast geschafft!!

Du gehst noch ins „Planking“. Dh, du stützt deinen Körper auf den Unterarmen auf , spannst ihn extrem an, va Bauch und Po , und hältst dich in dieser Position, solange du kannst!! Summe dabei ein Lied, zähle bis 100, oder weiter!! Atme ruhig vor dich hin ... und spanne immer wieder nach!

Jetzt hast du es geschafft!!

Stunde 2 / Seite 4

Das Cool down hast du dir verdient!

Rückenlage—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.

Das 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 über die Seite hoch führen – tief einatmen, und fest ausatmen. Diese letzte Übung machst du 3 Mal.

Ich wünsche dir einen entspannten Tag!

Und nicht vergessen: Nicht leichtsinnig sein! Die Zeit vergeht auch wieder!

Andrea