

Workout_37

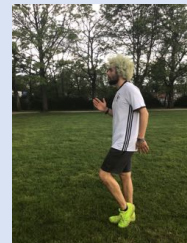
Ausdauer Parcours

Jogge locker bzw. gehe zügig für **mindestens fünf Minuten** bis du eine Stelle erreicht hast, an der du ca. 10 – 15 Meter gerade am Stück laufen kannst.

Station 1: Lauf-ABC

Führe jede Stufe des Lauf-ABCs 2x 10 bis 15 Meter aus. Nutze den Rückweg als geh Pause.

1. **Fußgelenkslauf:** Beginnen zunächst auf der Stelle zu laufen, indem du den Fuß immer vom Fußballen zur Ferse hin abrollst. Hebe die Füße dabei nur ganz leicht vom Boden ab. Die Arme pendeln leicht angewinkelt gegengleich mit. Wenn du dich an die Bewegung gewöhnt hast kannst die in die Vorwärtsbewegung übergehen.



2. **Niedriger Kniehebelauf:** Behalte den Fußaufsatz des Fußgelenkslauf bei und hebe die Knie nun ca. 45 Grad an. Die Arme pendeln leicht angewinkelt gegengleich mit.



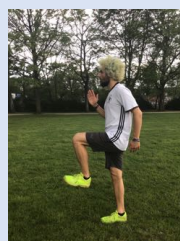
3. **Kniehebelauf:** Behalte den Fußaufsatz des Fußgelenkslauf bei und hebe die Knie nun ca. 90 Grad an. Die Arme pendeln leicht angewinkelt gegengleich mit.



4. **Schere:** Laufe mit gestreckten Beinen nur auf dem Vorderfuß. Die Beine „scheren“ dabei immer aneinander vorbei. Achte darauf, dass der Aufsatzpunkt des Fußes immer unterhalb und nicht vor oder hinter dem Körper ist. Die Arme pendeln leicht angewinkelt gegengleich mit.



5. **Schere kombiniert mit Kniehebelauf:** Füge nun die letzten beiden Übungen zusammen, sodass ein Bein schert und das andere einen niedrigen oder normalen Kniehebelauf ausführt.



15 – 20 Minuten Joggen/zügig Walken



Station 2: Stabilisationszirkel

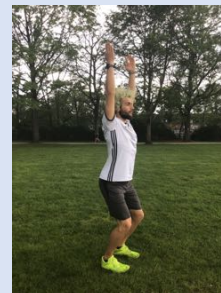
Übung 1: Schulterblätter zusammenführen

- Ausgangsposition:** Stelle dich hüftbreit hin und beuge leicht die Knie. Der Oberkörper geht in eine Vorhalte, d.h. der Blick geht bei einem geraden Rücken und angespannten Bauch nach vorne unten. Nun hebe die Ellbogen mit nach oben angewinkelten Armen auf Schulterhöhe.
- Bewegungsausführung:** Führe die Ellbogen in einer langsamen und bewussten Bewegung nach hinten innen, sodass deine Schulterblätter zusammengeführt werden.
- Merke:** Achte während der gesamten Übung darauf, dass dein Rumpf angespannt bleibt und die Ellbogen auf Schulterhöhe sind.
- Variation:** Du kannst alternativ die Arme auch nach unten anwinkeln, dies beansprucht eine etwas andere Muskulatur. Die Schwierigkeit der Übung kannst du darüber regulieren, wie weit du in die Vorhalte gehst.



Übung 2: Arm kreisen und wippen

- Ausgangsposition** Stelle dich aufrecht hin, der Blick geht geradeaus, beuge leicht die Knie und hebe die Arme gestreckt zur Seite auf Schulterhöhe an.
- Bewegungsausführung:** Führe die Arme nun langsam und kontrolliert weiter auf Schulterhöhe vor die Brust und halte sie kurz in der Position. Strecke sie nun über den Kopf und halte sie wieder dort. Kehre in die Ausgangsposition zurück
- Merke:** Achte darauf, dass während der gesamten Übung dein Rücken gerade bleibt und die Schulterblätter hinten leicht zusammengezogen werden sodass die Schultern nicht nach vorne fallen.
- Variation:** Wenn du eine Trinkflasche bei dir hast, kannst du sie als Zusatzgewicht nehmen. Außerdem kannst du die Übung anstrengender machen, wenn du in den Phasen, in denen die Arme in einer festen Position gehalten werden, leicht mit den ihnen auf und ab wippst.



Übung 3: Oberkörperrotation in Vorhalte

- Ausgangsposition:** Stelle dich hüftbreit hin und beuge leicht die Knie. Der Oberkörper geht in eine Vorhalte, d.h. der Blick geht bei einem geraden Rücken und angespannten Bauch nach vorne unten. Nun verschränke die Hände hinter dem Kopf oder stütze sie alternativ in die Hüfte.
- Bewegungsausführung:** Rotiere nun mit dem Oberkörper langsam von einer Seite zur anderen. Versuche dich dabei so weit zu drehen, wie es deine Beweglichkeit zulässt.
- Merke:** Achte darauf, dass deine Hüfte durchgehend nach vorne zeigt und die Schultern nicht nach vorne sinken, sondern aufgerichtet bleiben.
- Variation:** Die Schwierigkeit der Übung kannst du darüber regulieren, wie weit du in die Vorhalte gehst.



15 – 20 Minuten Joggen/zügig Walken



Station 3: Bergläufe

Suche dir eine Steigung von mindestens 30 Meter Länge in deiner Nähe (z.B. den Hügel neben dem Konrad Adenauer Weiher). Alternativ geht auch eine lange Treppe oder eine etwas steilere Brücke.

Gehe/Laufe jetzt in einem zügigen Tempo die Steigung hinauf und gehe sie locker wieder herunter. Wiederhole dies drei Mal. Mach 3 bis 5 Minuten Pause, je nach Erschöpfungszustand.



10 min locker Auslaufen

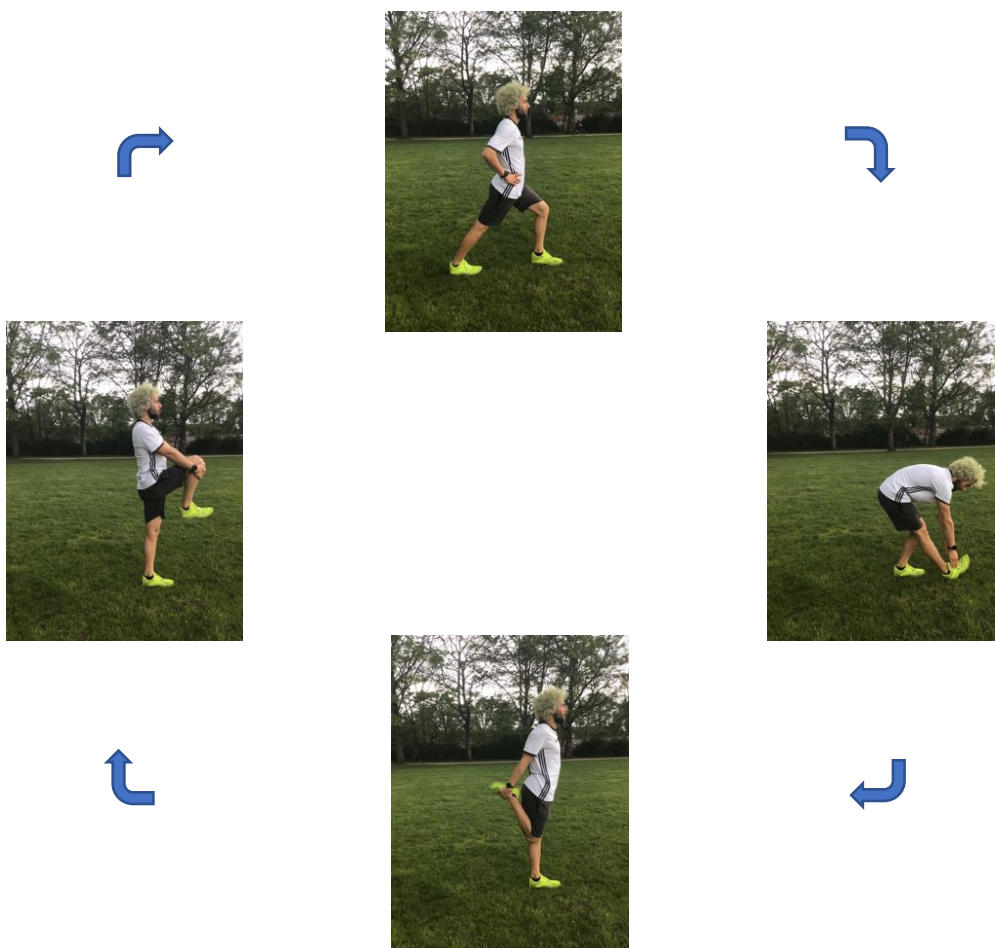


Cool Down

ca. 30 Sek. / 2-5 mal die ganze Runde wiederholen je nach Spaßfaktor

Dehnzirkel

Führe die vier Übungen mit einem Bein am Stück durch und wechsle dann die Seite. Such dir gerne ein Hilfsmittel wie eine Bank oder einen Baum zum Festhalten.



Viel Spaß!!! 😊