

## Training 2:

- Aufwärmprogramm: Alles aus dem aufrechtem Stand, 20 Wdh. pro Übung/Seite**
  - High Knees: 1 Minute lang**, abwechselndes Knie heben, Zehenspitzen nach unten
  - Kopfdrehen:** Kinn Richtung Brustbein, Kopf abwechselnd von einer Schulter zur anderen drehen
  - Kopfnicken:** Kopf zu Brustbein + anschließend in den Nacken im Wechsel
  - Schulterkreisen:** Schultern nach hinten/vorne kreisen (Arme dabei locker hängen lassen)
  - Armkreisen:** Arme nach hinten/ vorne kreisen + die Schulterblätter fixiert halten
  - Wirbelsäule ein- und aufrollen:** Wirbelsäule Wirbel für Wirbel einrollen (mit HWS beginnen bis nach unten + in umgekehrter Reihenfolge wieder zurück)
  - Wirbelsäulenrotation:** Arme seitlich mit der Handfläche nach oben, Oberkörper von einer Seite zur anderen drehen, wobei der Kopf (Blick) immer der äußeren Hand folgt, Becken stabil halten
  - Beckenkreisen:** Hände an die Hüften, Oberkörper möglichst ruhig halten + mit dem Becken Kreise zuerst in die eine Richtung und dann in die andere Richtung machen
  - Beinkreisen:** Auf ein Bein stellen, das freie Bein in verschiedene Richtungen kreisen
  - Beinpendel:** Auf ein Bein stellen, das freie Bein nach vorne + zurück pendeln
  
- Kraftübung:**
  - Liegender Latzug: 4 x 1 Minute lang ausführen - 20 – 30 Sekunden Pause dazwischen**

### Wie wird die Übung gemacht?

In Bauchlage hinlegen + ein Handtuch im weiten Griff halten. Bauch-, Rücken- und Pomuskeln fest anspannen. Oberkörper hochnehmen, den Blick Richtung Boden lassen und von dieser Position aus die Arme kontrolliert, langsam nach vorne strecken und wieder zurück zur Brust ziehen.



### Welche Muskulatur wird hauptsächlich beansprucht?

Breiter Rückenmuskel, untere Fasern Kapuzenmuskel, großer + kleiner Rautenmuskel, großer Rundmuskel

3. **Dehnübung:**  
**Der Pflug: 30 Sekunden bis 3 Minuten halten**

**Wie wird die Übung gemacht?**

Vom Schulterstand aus die Hüften zu sich kippen + die Beine über den Kopf absenken + idealerweise die Zehen auf den Boden stellen. Die Hände können sanft den unteren Rücken stützen oder die Arme seitlich oder über Kopf ablegen. Sollten die Zehen den Boden noch nicht erreichen, einfach die Knie ein wenig beugen + die Zehen in der Luft schweben lassen – Wirbelsäule ruhig rund werden lassen. Der Zug der Beine arbeitet mit der Schwerkraft. WICHTIG: NICHT den Kopf drehen! Am Anfang kann man auch eine Decke unter Schulter + Ellenbogen legen um den Nackenbereich zu unterstützen oder die Füße über Kopf auf einen Stuhl legen, das nimmt den Zug aus dem unteren Rücken

**Welche Muskulatur wird beansprucht?**

Wirbelsäule, Rückenstrecker, Nackenmuskulatur + Trapezmuskulatur, außerdem eine Dehnung in Wadenstreckern, Oberschenkelbeugern und Gesäßmuskulatur.

