

Training 7:

1. Aufwärmprogramm: 3 Runden

Squats: 30 Wdh.

Pushups: 20 Wdh.

Jump Lunges: 15 Wdh. /Seite

Pull Ups (Klimmzüge): 10 Wdh.

Chin Ups (Klimmzüge mit Unterhandgriff – Handflächen zeigen zum Körper): 10 Wdh.

Burpees: 10 Wdh.

2. Kraftübung: Diagonal One Side Scissor: 30 Wiederholungen pro Seite + 4 Durchgänge

Wie wird die Übung gemacht?

Rückenlage, eine Hand am Hinterkopf, beide Beine gestreckt über Boden halten, ein Bein gestreckt hochnehmen und den gegenüberliegenden Arm diagonal zum Fuß ziehen. Immer im Wechsel auseinander und zusammen ziehen und auf der gleichen Seite bleiben. Nach den Wiederholungen die Seite wechseln.



Welche Muskulatur wird hauptsächlich beansprucht?

Die gesamte Bauchmuskulatur

Dehnübung „Heraufschauender Hund“ und Entspannungsübung „Child“ im Wechsel 3 Mal mit angegebener Zeit ausführen!



3. Dehnübung: Heraufschauender Hund: 1 Minute

Wie wird die Übung gemacht?

Füße mit d. Spann auflegen + in d. Boden pressen, Bein + Bauchmuskulatur anspannen. Den gesamten Oberkörper mit geöffneter Brust nach hinten beugen + d. Rückbeuge auf d. ganze Wirbelsäule verteilen. Das Becken leicht nach vorne kippen. Die Hände kann man entweder etwas weiter vorne positionieren und fest in den Boden drücken sowie den Kopf nach hinten bringen oder man bringt die Hände weiter zum Körper und richtet den Blick nach vorne (diese Positionen kann man auch in den Durchgängen variieren). Schultern + Oberarme leicht nach außen drehen.

Welche Muskulatur wird hauptsächlich beansprucht?

Der Brustkorb wird weit geöffnet + die Schultern werden gedehnt. Die Bauch- und Beinmuskulatur wird gekräftigt + der Rücken wird beweglicher.



4. **Entspannung: Child:** 1 Minute

Wie wird die Übung gemacht?

Im Fersensitz den Oberkörper nach vorne beugen, die Stirn am Boden ablegen + die Arme entspannt nach vorne ablegen. Das Steißbein nach unten schieben + die Länge der Wirbelsäule spüren. Wenn d. Gesäß die Fersen nicht berührt, ein Kissen dazwischen legen. Wenn die Stirn den Boden nicht berührt, auf ein Kissen oder Yogablock legen

Welche Muskulatur wird hauptsächlich beansprucht?

Die Childposition ist eine gute Ausgleichsposition nach Rückbeugen. Die Wirbelsäule und die Nackenwirbel werden gedehnt und entspannt.