

Multi Fit ohne Geräte Warm Up - 5 Minuten lang -



20 x / Seite Arme entgegengesetzt vorwärts und rückwärts kreisen lassen, **10 x / Seite** Ausfallschrittgehen vorwärts / rückwärts: Aus dem aufrechten Stand (die Füße stehen nebeneinander, Hände sind hinter dem Kopf verschränkt oder in die Hüfte gestützt) wird mit einem Bein ein Ausfall nach vorn gemacht. Der Fuß des hinteren Beins steht auf dem Fußballen am Boden. Beide Beine vordere Oberschenkel parallel zum Boden ist und das hintere Knie fast den Boden berührt. Der Oberkörper bleibt gerade. Dann sich über beide Beine nach oben drücken und das hintere Bein wieder in die Ausgangsstellung heranziehen. Die Übung im Wechsel mit beiden Beinen ausführen. Der Ausfallschritt kann auch nach hinten (rückwärts) ausgeführt werden. - **20 sec.** Sprinten auf der Stelle.

WOD (Workout of the day) / AMRAP (as many reps as possible - 10 Minuten lang) -

. **10 x** Liegestütze (Pushup)

. **20 x** Crunch:

Aus der Rückenlage mit angehobenen Beinen (Knie und Hüfte sind 90° gebeugt) und seitlich am Kopf angelegten Händen (die Ellbogen sind möglichst weit hinten, kurz vor der Schulterachse) wird der Oberkörper angehoben. Im Anschluss wird der Oberkörper nur so weit wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt, dass die Schulterblätter nicht den Boden berühren.

. **20 x** Kniebeugen (Squats):

Aus dem schulterbreiten Stand das Gesäß nach hinten schieben und das Knie beugen, bis sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden.

Die Knie bleiben dabei über den Füßen, die Arme werden nach vorne ausgestreckt.

Sich aus dieser Position wieder nach oben drücken und die Arme heranziehen, dabei die Knie nicht ganz durchstrecken. Der Rücken bleibt die ganze Zeit gestreckt.

Wenn es zu anstrengend ist, bitte auf die Hälfte der Anzahl reduzieren!

Cool down

Dehnung der Schulter / Oberarmrückseite:

Leichte Grätschstellung, einen Arm neben den Kopf hochnehmen und die Hand hinter dem Kopf zwischen die Schulterblätter fallen lassen. Die andere Hand fasst den Arm am Ellbogen und schiebt die Hand weiter an der Wirbelsäule nach unten, bis eine Dehnspannung spürbar ist. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht.

Dehnung des oberen Rückens:

Leichte Grätschstellung, den oberen Rücken rund machen und das Kinn in Richtung Brust senken. Die Arme weit nach vorn strecken, bis eine Dehnspannung im Nacken und im oberen Rücken (zwischen den Schulterblättern) zu spüren ist.

Dehnung der Brustmuskulatur und des Schulterbereichs:

Stellt Euch in Schrittstellung seitlich an eine Wand. Das wandnahe Bein ist dabei das nach vorne gestellte. Legt den wandnahen Arm auf Schulterhöhe nach hinten an die Wand, wobei sich der Oberarm auf Höhe der Schulter befinden und der Unterarm im 90°- Winkel nach oben abgewinkelt sein sollte.

Drehe nun, bis zum Verspüren einer Dehnung, Deinen Oberkörper von der Wand weg und halte diese Position 30 Sekunden lang.

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur:

Standposition mit geöffneten Beinen. Der rechte Arm zieht über den Kopf weit nach links, bis eine Dehnspannung seitlich am Rumpf zu spüren ist. Darauf achten, dass Oberkörper und Hüfte gestreckt bleiben, ohne Ausweichbewegungen nach hinten oder nach vorne zu machen.

Dehnung der Oberschenkelvorderseite im Stehen:

Stand auf einem Bein, das andere Bein wird von der gleichseitigen Hand am Sprunggelenk bzw. am hinteren Rand des Fußes, am Sportschuh oder am Hosenbein gefasst. Der Fuß wird so in Richtung Gesäß gezogen. Das Standbein sollte dabei leicht gebeugt werden. Die andere Hand stützt an einer Wand, um das Gleichgewicht zu halten. Beide Knie bleiben nebeneinander. Nun das Gesäß anspannen und das Becken leicht nach vorne schieben. Die Dehnung sollte in der Oberschenkelvorderseite des angewinkelten Beins spürbar sein.

Bleibt in Bewegung und gesund! Euer Sven