

Kristin Granum Rosebø

OUTDOOR TRAINING

**Mit über 100 Kraft- und Ausdauerübungen
sowie über 20 Trainingsplänen**

riva

© des Titels »Outdoortraining« (ISBN 978-3-7423-0278-6).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>



© des Titels »Outdoortraining« (ISBN 978-3-7423-0278-6).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

GEH MIT MIR RAUS

Seit ich Anfang der 2000er-Jahre begonnen habe, als Trainerin zu arbeiten, habe ich immer die Leute zum Trainieren mit nach draußen genommen – auch die, mit denen ich als Mitglieder im Fitnessstudio zu tun hatte. Das Training im Studio, besonders an schönen Tagen, ließ mich darüber nachdenken, ob gute Trainingseinheiten nur drinnen möglich waren. Könnte ich den allermeisten nicht auch im Freien ebenso effektive Einheiten anbieten?

Die Antwort lautet Ja! Natürlich kann die Natur dein Fitnessstudio sein, und den meisten Freizeitsportlern bereitet das Trainieren im Freien sogar eine besondere Freude. Auch wenn man in der Stadt lebt, ist der nächste Park mit Bänken, kleinen Mäuerchen und womöglich Hügeln nicht weit – mehr braucht man für eine gute und abwechslungsreiche Trainingseinheit nicht. In letzter Zeit ist das Trainieren im Freien sogar zum Trend geworden, was mich besonders freut. Denn biologisch gesehen, gehören wir hinaus in die Natur. Je mehr Zeit wir drinnen in geschlossenen Räumen und im Sitzen verbringen, desto wichtiger wird es, hinaus ins Freie zu gehen.

Mit diesem Buch möchte ich zeigen, dass Training draußen in der Natur weder kompliziert sein muss noch eine tolle Ausrüstung erfordert. Ein Paar gute Schuhe und wettergerechte Kleidung – schon hat man alles, was man braucht. Ich möchte dich zum Training im Freien mit Abwechslung und Spaß inspirieren und dir zeigen, wie du deinen eigenen Trainingsalltag organisieren kannst und auf deine ganz persönliche Art und Weise Freude an der körperlichen Betätigung draußen findest. Ich bin davon überzeugt, dass du selbst eine gute Trainingseinheit planen und durchführen kannst – und so hoffe ich, dass dir dieses Buch viele tolle Ideen an die Hand gibt. Denn: Es ist so einfach, draußen in der Natur zu trainieren.





EINLEITUNG

© des Titels »Outdoortraining« (ISBN 978-3-7423-0278-6).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

DIE NATUR – DEIN FITNESSSTUDIO

In unserem Alltag müssen wir ständig auf dem Laufenden und erreichbar sein. Ist es da nicht herrlich, einfach mal verschwinden zu können, wenn auch nur kurz, und sich auf sich selbst und seine Bedürfnisse zu konzentrieren? Ich glaube an ein Gleichgewicht von Ruhe und körperlicher Aktivität. Wir müssen abschalten, um voll da zu sein, und gleichzeitig brauchen wir Aktivität im Alltag. Daher lautet das Rezept, von dem ich überzeugt bin: die »Pause« für den Kopf mit Bewegung an der frischen Luft kombinieren.

Das Leben in geschlossenen Räumen dominiert unsere Gesellschaft. Mit Ausnahme der überwiegend kurzen Fußwege zum Auto, Bus oder Zug kann es leicht passieren, dass wir eine ganze Woche im Sitzen verbringen, ohne einmal länger draußen an der frischen Luft gewesen zu sein. Wir sind aber für physische Aktivität in der Natur geschaffen. Die Spezies Mensch ist ca. zwei Millionen Jahre alt, und unsere Gene haben sich in den letzten 40 000 Jahren nicht groß verändert. Bis vor Kurzem waren wir auf körperliche Fitness angewiesen, um zu überleben. Der Stress, dem die Urmenschen in der Regel ausgesetzt waren, hielt gewöhnlich nur kurz an und mündete in Flucht oder Handlung. Biologisch gesehen, sind wir nicht dafür geschaffen, längere Zeit in Stresssituationen zu verweilen, wie es heute immer öfter in unserem Alltag der Fall ist, ob beruflich oder privat. Lang andauernder Stress schadet der Gesundheit. Doch der Körper kann besser damit umgehen, wenn er gut in Form ist.

Das Training gleich vor der Tür lässt sich in schier unerschöpflicher Weise variieren, und der gesundheitliche Nutzen ist enorm. Viele Menschen haben meiner Erfahrung nach das Interesse daran verloren, körperlich aktiv zu bleiben, weil es ihnen als zu kompliziert erscheint, oder sie denken, dass es zu viel Planung und Wissen voraussetzt. Meiner Meinung nach soll aber die körperliche Betätigung, die sich auch positiv auf unsere Gesundheit auswirkt, leicht zu verstehen und noch leichter in die Tat umzusetzen sein. Training kann auch ohne schwere Gewichte Spaß machen und effektiv sein – auch für die, die schon fit sind.

Also raus mit dir in die Natur, bring Bewegung und neuen Schwung in dein Leben! Das sportliche Training soll vor allem ein positives Erlebnis sein. Freude am Workout – das kann als gutes Gefühl nach einer Trainingseinheit auftreten. Ich aber möchte, dass viele Trainingseinheiten schon während der Ausführung Spaß bereiten. Wenn man erlebt, dass es gar nicht so schwer ist, sich selbst gute Einheiten zusammenzustellen, dann bereitet auch die Bewegung selbst mehr Vergnügen. Hol dir aus diesem Buch Inspiration und mach die Natur zu deinem Fitnessstudio!

DEIN TRAINING GEHÖRT DIR



In guter Form zu bleiben setzt voraus, dass man selbst den motivierenden Faktor für das Training findet. Ist der Antrieb stark genug, schaffst du es. Vor dir liegen unendlich viele Möglichkeiten, die weder schwierig noch teuer zu sein brauchen, und du bestimmst über dein eigenes Training. Finde heraus, welche Übungen dir Erfolgserlebnisse und ein gutes Gefühl geben, aber vergiss nicht, dass auch Herausforderungen Spaß machen können, ob allein oder in der Gruppe.

Bleib in der Startphase aber realistisch. Wenn du dir zu hohe Ziele setzt, kann die Enttäuschung groß sein, wenn du sie nicht erreichst. Das beeinflusst die weitere Arbeit negativ. Als häufigsten Fehler beobachte ich, dass viele Freizeitsportler mehr Trainingseinheiten pro Woche planen, als sie realistisch schaffen können. Das funktioniert ein, zwei Wochen lang ganz gut, doch dann werden aus vier Einheiten schnell drei und schließlich zwei. Wenn du nur halb so viel trainierst wie geplant, bekommst du ein schlechtes Gewissen, und das führt wiederum zu Stress, weil du keine Zeit für das Training findest.

Paradoxerweise beschert dir dann die körperliche Bewegung mentalen Stress, wenn du wegen ausgefallener Trainingsstunden ein schlechtes Gewissen bekommst. Aufgrund zweier negativer Gefühle (Stress und schlechtes Gewissen) bringst du dann weder die volle Leistung, noch hast du Freude am Workout. Um das zu vermeiden, solltest du am Anfang eher vorsichtig planen und dich lieber darüber freuen, wenn du eine oder zwei Einheiten mehr als geplant schaffst. So werden positive Erfahrungen rund ums Training gesammelt – und die Chancen steigen, dass daraus etwas Dauerhaftes wird.

EIN BISSCHEN IST BESSER ALS GAR NICHTS

Als Trainerin und Motivatorin ist es mir seit jeher wichtig, das Training so zu vermitteln, dass es rasch zu dem Gefühl »Das kann ich schaffen« führt. Es ist ganz entscheidend, jedem Menschen auf seinem Niveau zu begegnen und dabei auch sensibel auf die Tagesform zu reagieren. Denn diese schwankt bei uns allen. Wenn ich merke, dass die Person, mit der ich trainiere, am Limit ist, ändere ich die geplante Einheit sofort ab. So bleibt danach der positive Eindruck, etwas geschafft zu haben, anstatt Ärger über einen »schlechten Tag«. Man macht leicht den Fehler, eine Einheit als verlorene Zeit zu betrachten, nur weil man nicht alle Ziele erreicht hat. Es ist aber wichtig zu akzeptieren, dass man nicht an allen Tagen genügend überschüssige Energie hat. Daher sollte man sich an schlechten Tagen lieber mit einer »leichteren« Einheit zufriedengeben, anstatt sich über ein misslungenes schweres Workout zu ärgern. Dies sollte man immer im Hinterkopf haben, wenn man auf eigene Faust trainiert, damit die Einheit auch an nicht so starken Tagen als positives Erlebnis abgeschlossen werden kann. Denk

daran: Ein bisschen ist besser als gar nichts. Sei zufrieden, dass du etwas gemacht hast; das ist zufriedenstellender als eine geplante Einheit ausfallen zu lassen!

Wenn du die Programme aus diesem Buch ausprobierst, kannst du ruhig die eine oder andere Übung überspringen – nützlich sind sie trotzdem!

Dieses Buch soll auch zu einem aktiveren Alltag inspirieren – das brauchen wir am nötigsten. Ich hoffe, dass ich dir auf den folgenden Seiten zeigen kann, wie du mehr Bewegung in dein Leben bringst.



DIE GUTEN TAGE

Es ist wichtig, die guten Tage zu nutzen: Verausgabe dich, wenn du merkst, dass du gut drauf bist; schaffe dir Erfolgserlebnisse, indem du dich weiter antreibst – mach dann einfach mehr Wiederholungen oder Runden. Die Fähigkeit, sich verausgaben zu können, lässt sich trainieren. Man muss einfach üben, sich selbst anzutreiben. Jeder Mensch ist anders, und was für den einen schmerzhaft ist, motiviert den anderen. So mancher wird nach einer Phase mit härterem Training Erschöpfung und schmerzende Muskeln als etwas Positives empfinden, doch dafür braucht es Willen und Konsequenz. Man muss daran glauben, dass das Training und die Anstrengung zu positiven Ergebnissen führen.

Eine identische Einheit kann der eine als gemäßigt und machbar, der andere aber als intensiv und zu anstrengend empfinden. Das hängt natürlich mit der Trainingsform zusammen, aber auch mit den Genen. Einige sind ausdauernder, andere bauen schneller Muskeln auf. Vergleiche dich also nicht mit anderen, aber trainiere ruhig zusammen und treibt euch gegenseitig an! Den meisten fällt es leichter, sich zu verausgaben, wenn sie mit einer Trainingsform oder Übung vertraut sind. Hab am Anfang also etwas Geduld und gib nicht gleich auf. Engagiere dich an guten Tagen bewusst noch etwas stärker.



SO GESTALTEST DU DEINE TRAININGSEINHEITEN

Viele denken, ein Trainingsprogramm muss man auf Punkt und Komma befolgen. Auch wenn ich am Ende jedes Kapitels einen konkreten Vorschlag für ein Workout mache, möchte ich dir viel Freiheit bei der eigenen Gestaltung lassen. In diesem Kapitel zeige ich dir, wie man eine Trainingseinheit aus mehreren verschiedenen Übungen zusammensetzt. Die Tabelle auf Seite 16 gibt dir eine Übersicht.

WIEDERHOLUNGEN

Die üblichste Form des Krafttrainings besteht darin, Wiederholungen zu zählen. Dabei gilt, dass höhere Gewichte, mit weniger Wiederholungen bewegt, zu einem stärkeren Kraftzuwachs führen. Ich würde dir allerdings empfehlen, erst eine Weile zu trainieren und in der technischen Ausführung sicherer zu werden, bevor du die Belastung deutlich erhöhst. Für die Anzahl der Wiederholungen gilt die Faustregel, dass die letzte Wiederholung ziemlich schwerfallen sollte.

Wenn du viele Wiederholungen (z. B. 15 bis 20) mit eher niedriger Belastung machst, empfehle ich dir 30 bis 60 Sekunden Pause nach einem Satz. Machst du schwerere Übungen, bei denen du nur wenige Wiederholungen schaffst (z. B. 4 bis 6), brauchst du nach dem Satz etwa 1 bis 2 Minuten Pause. Rund um das Thema Belastung, Wiederholungen und Pause gibt es viele Theorien. Ich empfehle dir, ein bisschen zu experimentieren und dann das zu machen, was sich für dich persönlich richtig und gut anfühlt.

ZWEI KOMBINIERTER ÜBUNGEN (Supersatz)

Wenn du zwei Übungen zusammensetzt und zwischen ihnen wechselst, spricht man im Krafttraining von einem Supersatz. Du führst die gewünschte Anzahl Wiederholungen der einen Übung durch und gehst direkt zur nächsten über (oder machst eine kurze Pause, wenn du sie brauchst). Auf diese Weise kannst du die Trainingszeit halbieren! Indem du die Pausen verkürzt und das Training intensivierst, erhöhst du den Sauerstoffbedarf der Muskulatur. Damit wird der Puls erhöht, was wiederum zu mehr Fettverbrennung führt.

Wenn du Übungen für zwei verschiedene Muskelgruppen kombinierst, z. B. Rudern (Rücken) und Sit-ups (Bauch), brauchst du kürzere Pausen, als wenn du zwei Übungen für dieselbe Muskelgruppe absolvierst, z. B. Kniebeugen und Ausfallschritte. Die Größe der Muskelgruppe spielt auch eine Rolle, denn größere Muskelgruppen brauchen längere Pausen. Probiere es aus! Wiederhole die beiden Übungen 3- oder 4-mal, bevor du zwei neue dazukombinierst. Ich selbst trainiere oft Supersätze oder sogar Dreier-Sätze, bei denen drei Übungen kombiniert werden.

Zirkeltraining

Beim Zirkeltraining werden mehrere Übungen in einer bestimmten Reihenfolge kombiniert. Man macht kurze oder keine Pausen, und die Abfolge der Übungen wird mehrmals wiederholt. Aufgrund der kurzen Pausen und des hohem Tempos ist das eine zeitsparende, aber sehr effektive Trainingsmethode.

Wähle die Übungen aus, die du an dem Tag machen möchtest. Leg die Zahl der Wiederholungen für jede Übung fest. Ob du eine kurze Pause nach jeder Übung oder eine längere nach der ganzen Sequenz brauchst, entscheidest du selbst. Wiederhole alle Übungen 3- bis 4-mal.

STOPPE DIE ZEIT

Viele empfinden ihre Trainingseinheit als effizienter, wenn sie ihre Zeit stoppen (da der Zeitraum für die Durchführung begrenzt ist). Die Herausforderung besteht darin, dass manche Übungen einem innerhalb einer bestimmten Zeit sehr leichtfallen, während andere besonders schwer sind. Ich betone noch einmal: Das ist deine Trainingseinheit. Das Gute am Training auf Zeit ist, dass man so viel macht, wie man in einem vorgegebenen Zeitraum schafft. Bist du erschöpft, bevor die Zeit um ist, lockerst du die beanspruchte Muskulatur 5 bis 10 Sekunden, versuchst dann eine weitere Wiederholung und machst weiter, bis die Zeit abgelaufen ist. So treibst du dich selbst sehr effektiv an. Wenn du neue Übungen machst, reichen zunächst 25 bis 30 Sekunden. Später kannst du die Zeit bis auf eine Minute verlängern.

Wenn du nur eine Übung auf einmal machst, ist es zu Beginn ganz normal, dass die Pausenzeit in etwa so lang ist wie die Belastungszeit, damit sich die Muskulatur ausruhen kann, bevor es weitergeht. Ein guter Start sind z. B. 30 Sekunden Belastung und 30 Sekunden Pause. Nach und nach kannst du die Belastungszeit verlängern und die Ruhezeit verkürzen. Wenn du ganz neu mit dem Training anfängst oder das letzte Krafttraining eine Weile her ist, solltest du in den ersten Einheiten immer nur eine Übung auf einmal machen. Nimm dir also Zeit, bis du alle Übungen sicher beherrschst, bevor du das Tempo erhöhst.

TABATA

Tabata wurde von dem japanischen Professor Izumi Tabata entwickelt, der in den 1990er-Jahren Eisschnellläufer für die Olympischen Spiele trainierte. Seine Trainingsform erwies sich als äußerst effektiv, sowohl für die Kondition als auch für die Kraft. Das Prinzip besteht darin, eine Übung 20 Sekunden zu absolvieren, gefolgt von 10 Sekunden Pause. Das Ganze wird achtmal wiederholt, sodass man insgesamt auf 4 Minuten kommt. Das ist eine sehr harte und anstrengende Einheit, aber da sie schnell geht, finden die meisten sie machbar. Ich benutze das Tabata-Prinzip gern bei Übungen, die den Puls hochtreiben, wie z. B. Burpees, Berglauf oder Stretksprung. So kann man einfach eine Trainingseinheit machen.

ZWEI KOMBINIERTE ÜBUNGEN

Wenn zwei Übungen dieselbe Muskelgruppe beanspruchen, empfehle ich eine kurze Ruhezeit zwischen den Belastungsperioden. Wenn du aber z. B. Ausfallschritte (Beine) und Klimmzüge (Rücken) verbindest, kannst du direkt von der einen zur anderen Übung wechseln. Hier ist es deine Kondition, die bestimmt, wie effektiv diese Trainingsform ist. Probiere es aus!

Zirkeltraining

Das Prinzip ist hier genau dasselbe wie bei den Wiederholungen. Du kannst selbst wählen, ob du nach 30 bis 60 Sekunden Belastung direkt zur nächsten Übung übergehst, oder ob du zwischen den Übungen 15 bis 30 Sekunden Pause einlegst. Jedenfalls kann ich garantieren, dass du bald leichter zwischen den Übungen wechseln kannst, wenn du regelmäßig auf diese Weise trainierst.

Die Stoppuhr hilft dabei, die Einheit effektiv zu machen, und sie empfiehlt sich bei knapper Trainingszeit. Wenn du mal nur 15 Minuten hast, kannst du beispielsweise eine gute Einheit für die Beine zusammenstellen. Kombiniere fünf verschiedene Beinübungen zu einem Zirkeltraining mit 40 Sekunden pro Übung und 20 Sekunden Pause. Das wiederholst du 3-mal, und schon hast du eine Supereinheit in knapper Zeit.



SO GESTALTEST DU TRAININGSEINHEITEN

	Eine Übung pro Durchgang	Zwei kombinierte Übungen	Zirkeltraining
Wiederholungen	<p>Wiederhole die Übung x-mal.</p> <p>Pausiere kurz.</p> <p>Absolviere dieselbe Übung 3- bis 4-mal.</p>	<p>Wähle zwei Übungen aus.</p> <p>Wiederhole die eine Übung x-mal.</p> <p>Pausiere kurz oder geh sofort zur nächsten Übung weiter und wiederhole diese x-mal.</p> <p>Geh wieder zur ersten Übung.</p> <p>Absolviere die beiden Übungen 3- bis 4-mal.</p>	<p>Wähle die Übungen aus, die du machen möchtest.</p> <p>Entscheide, wie viele Wiederholungen du von jeder Übung ausführen möchtest und ob du zwischen den Übungen pausieren willst.</p> <p>Wiederhole den ganzen Zirkel, so oft du möchtest.</p>
Stoppe die Zeit	<p>Absolviere die Übung x Sekunden lang.</p> <p>Pausiere x Sekunden.</p> <p>Wiederhole das Ganze 3- bis 4-mal.</p>	<p>Wähle zwei Übungen aus.</p> <p>Absolviere die eine Übung x Sekunden lang.</p> <p>Pausiere kurz oder geh sofort zur nächsten Übung weiter und führe sie ebenso lange durch.</p> <p>Absolviere die beiden Übungen 3- bis 4-mal.</p>	<p>Wähle die Übungen aus, die du ausführen möchtest.</p> <p>Absolviere jede Übung x Sekunden lang. Pausiere kurz oder geh direkt zur nächsten Übung.</p> <p>Führe alle Übungen nacheinander durch</p> <p>Wiederhole den ganzen Zirkel, so oft du möchtest.</p>

JETZT BIST DU DRAN

Das Wichtigste ist, eine Übung abubrechen, wenn man merkt, dass die Technik schlecht wird, oder wenn man zu »schummeln« beginnt. Wenn du eine Übung noch nicht ganz schaffst, nimm andere Übungen, die dieselbe Muskelgruppe trainieren, und versuch es nach ein paar Wochen noch einmal.

Jetzt bist du mit dem Training dran. In den ersten Kapiteln schließe ich jedes Kapitel mit den Trainingsprogrammen ab, die gut für den Start geeignet sind. Wenn du bereit bist, kannst du diese durch Übungen aus allen Kapiteln ergänzen oder ersetzen. Ich werde viele gute Übungen sowohl für das Kraft- als auch für das Konditionstraining vorstellen und auch zeigen, wie man sie nach und nach schwerer und herausfordernder macht.

Vergiss nicht, dass der Trainingseffekt vorübergehend ist. Wenn man beginnt zu trainieren, sollte man sich auf eine lebenslange Veränderung einstellen. Viele glauben, dass man knochenhart trainieren muss, um besser in Form zu kommen. Tatsächlich braucht es nicht so viel, damit die Gesundheit enorm profitiert. Ich glaube an das Einfache – die Bewegungen, für die wir geschaffen sind. Man kann allerdings durch eine höhere Qualität der Trainingseinheiten raschere und bessere Resultate erzielen. Wenn man gut werden will, müssen die Einheiten hohe Qualität haben.

HINWEIS: Technik geht vor Tempo! Bist du bei der Technik unsicher, frag nach fachkundigem Rat.

Experimentiere ruhig. Denk daran, dass du selbst deine Einheiten bestimmst und dass du Übungen aus einem Programm durch solche aus anderen Kapiteln ersetzen kannst. Du allein bestimmst auch, ob du eine Übung auslässt oder, noch besser, zwei oder drei dazunimmst! Das Wichtigste ist, dass du etwas ausprobierst und die Trainingsform findest, die dir passt.



Am Ende jedes Kapitels findet sich eine Zusammenfassung der Übungen, die du einfach mit dem Handy fotografieren und so überallhin mitnehmen kannst. Ich gebe auch Tipps zur Zusammensetzung einer Einheit aus den Übungen des Kapitels.

Definition »physische Aktivität«

»Jede Körperbewegung, die durch die Skelettmuskulatur erzeugt wird und zu einem beträchtlichen Anstieg des Energieverbrauchs führt.«

Definition »Training«

»Geplante, strukturierte und wiederholte Körperbewegungen mit dem Zweck, eine oder mehrere Komponenten körperlicher Verfassung zu verbessern oder zu erhalten.«

2

GESCHMEIDIGES AUFWÄRMEN

© des Titels »Outdoortraining« (ISBN 978-3-7423-0278-6).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

Übungen zum Aufwärmen bereiten den Körper auf die kommende Trainingseinheit vor und verringern die Verletzungsgefahr. Muskeln und Sehnen werden geschmeidiger, und der Körper kann flexiblere Bewegungen ausführen, wodurch sich Technik und Trainingseffekt verbessern. Je intensiver das Workout ausfällt, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein ausreichender Bewegungsradius der Gelenke ist eine Voraussetzung dafür, dass man die richtige Technik für eine saubere Übungsausführung erlernen kann. Bewegliche Gelenke sind in vielen Sportarten wichtig – auch für das Fitnesstraining.

Statische Beweglichkeit wird definiert als die maximale Beweglichkeit eines Gelenks oder einer Gelenkreihe. Die erreichte Position muss man halten können.

Dynamische Beweglichkeit wird definiert als die Fähigkeit, bei physischer Aktivität einen bestimmten Bewegungsradius ausführen zu können. Das Gelenk erreicht einen äußersten Beweglichkeitsgrad, ohne dass dieser gehalten wird.

In diesem Kapitel stelle ich einige Aufwärmübungen vor, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig aktivieren und nebenbei die Beweglichkeit fördern. Die Übungen werden dich aufwärmen, indem du sie dynamisch ausführst. Durch beweglichere Gelenke erreichst du auch einen höheren Trainingseffekt. Ich möchte aber auch zeigen, dass es mehrere Arten des Aufwärmens gibt. Wenn du die Übungen statisch ausführst, also den größtmöglichen Bewegungsradius einige Sekunden lang hältst, wirst du insgesamt flexibler und beweglicher werden. Allerdings musst du diese statischen Übungen unbedingt ruhig und kontrolliert ausführen.

FROSCH



Geh aus dem mehr als schulterbreiten Stand so tief wie möglich in die Hocke und leg die Hände auf die Füße. Presse die Ellbogen von innen gegen die Schenkel, um die Hüften zu öffnen. Heb die Brust an und zieh die Schultern so weit wie möglich zurück. Heb das Gesäß an und streck die Kniegelenke so weit wie möglich, ohne dabei die Füße loszulassen. Wechsle zwischen den Positionen hin und her.

FINGER AN DIE ZEHEN



Stell dich aufrecht hin und zieh die Schultern zurück. Streck das rechte Bein nach hinten, während das linke Knie leicht angewinkelt ist. Führe die rechte Hand zum linken Fuß oder Schienbein; dabei konzentrierst du dich auf den linken Oberschenkel, der an der Rückseite leicht gespannt sein sollte. Achte auf einen geraden Rücken. Richte dich wieder auf, bevor du die Übung auf der anderen Seite wiederholst.

BERGSTEIGER



Geh in die Ausgangsposition des Liegestützes und stütz dich auf Hände und Zehen. Zieh die Knie abwechselnd nach vorn zu einem Ellbogen, entweder zu dem derselben Körperseite oder zum anderen. Führe die Züge rasch, aber kontrolliert aus und spann dabei deine Bauchmuskeln an.

KATZENBUCKEL – PFERDERÜCKEN



Geh in den Vierfüßlerstand. Mach einen Buckel, indem du die Hände in den Boden drückst, den Kopf in Richtung Beine drehst und auf den Bauch schaust. Halte die Position ein, zwei Sekunden lang. Senk dann die Brust und die Schultern nach unten und hinten. Führe den Kopf nach oben und schau nach vorn. Der Bewegungsablauf soll ruhig und gleichmäßig erfolgen, aber mit der ganzen Wirbelsäule ausgeführt werden.

STERNDREHUNG



Beginne in der Sternposition. Stell dich aufrecht hin, spreiz die Beine mehr als schulterbreit und streck die Arme auf Höhe der Schultern zur Seite aus. Die Arme hältst du während der gesamten Übung hindurch gestreckt.



Dreh den Oberkörper nach links unten und führe den rechten Arm zum linken Schienbein oder Fuß. Schau dabei deiner linken Hand nach. Kehr zurück in die Ausgangsposition.



Wiederhole die Bewegung auf der anderen Seite.

TIEFER AUSFALLSCHRITT



Geh in die Ausgangsposition des Liegestützes und stütz dich auf Hände und Zehen.



Führe ein Bein nach vorn und stell den Fuß neben die Hand derselben Körperseite.



Richte den Oberkörper auf und streck die Arme gerade nach oben. Senk dabei das hintere Knie ab und schieb die Hüften vor. Bring dann wieder die Hände zum Boden und stell das Bein nach hinten, bevor du die Übung auf der anderen Seite wiederholst.

BRETT MIT DREHUNG



Geh in die Ausgangsposition des Liegestützes und stütz dich auf Hände und Zehen.



Dreh dich zu einer Seite auf und streck einen Arm gerade nach oben. Dreh auch den Kopf zum oberen Arm und folge deiner Hand mit dem Blick.



Kehr zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Drehung auf der anderen Seite.

AUSFALLSCHRITT MIT DREHUNG



Stell dich aufrecht hin und führe die Hände vor der Brust zusammen, um die Drehung zu kontrollieren.



Geh mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach vorn und dreh den Oberkörper über das vordere Knie nach rechts. Halte die Arme dabei auf Brusthöhe.



Schließ gleich einen weiteren Ausfallschritt nach vorn mit dem linken Bein an und dreh dabei den Oberkörper nach links.

SPINNE



In der Ausgangsposition sind der rechte Arm und das rechte Bein gestreckt und Knie und Ellbogen links berühren sich. Der Rücken ist gerade, die Bauchmuskeln sind angespannt.



Mit der linken Hand weit nach vorn greifen. Der linke Fuß und der rechte Arm bleiben in Position, dabei streckt sich das linke Bein. Das rechte Knie wird nach vorn gezogen.



Beug den rechten Ellbogen und führe das rechte Knie zur Innenseite des Ellbogens.

HAND DIAGONAL ZUM FUSS



Stütz dich rücklings auf Hände und Füße, das Gesäß ist die ganze Übung hindurch angehoben. Spann die Bauchmuskeln an und zieh die Schultern zurück.



Heb das linke Bein und führe die rechte Hand zum linken Fuß oder Schienbein. Das Gesäß ist dabei möglichst hoch angehoben.



Geh zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

RAUPE



Beug dich aus dem aufrechten Stand nach unten und führe die Hände nacheinander zum Boden. Geh auf den Händen möglichst weit nach vorn. Achte dabei auf nach unten gezogene Schultern und angespannte Bauchmuskeln. Wenn es auf den Händen nicht mehr weitergeht, bewegst du die Füße in kleinen Schritten vorwärts, bis du die Hände erreicht hast. Lass die Beine dabei weitgehend gestreckt. Richte dich vollständig auf und wiederhole die Übung.



GESCHMEIDIGES AUFWÄRMEN

1 FROSCH



2 FINGER AN DIE ZEHEN



3 BERGSTEIGER



4 KATZENBUCKEL – PFERDERÜCKEN



5 STERNDREHUNG



6 TIEFER AUSFALLSCHRITT



7 BRETT MIT DREHUNG



8 AUSFALLSCHRITT MIT DREHUNG



9 SPINNE



10 HAND DIAGONAL ZUM FUSS



11 RAUPE



Tipps für das Trainingsprogramm

- Zum Aufwärmen empfehle ich, 4 Übungen aus diesem Programm auszuwählen.
- Absolviere jede Übung 1 Minute lang und führe das ganze Programm 3-mal durch.
- Falls du dich in manchen Extrempositionen steif fühlst, kannst du sie als Dehnübungen nutzen, indem du die Position länger hältst. Absolviere die Übung dann 2 Minuten lang.