

Aktiv in der Mittagspause

Kurzer Trainingsplan für die Mittagspause

AUFWÄRMEN

Dynamisch Mobilisieren und Aufwärmen – *ca. 5 Wiederholungen pro Seite*

1. Oberkörperrotation in der Grätsche

In der Grätsche, beide Beine sind leicht gebeugt, Oberkörper ist gerade und Arme seitlich ausgestreckt. Nun werden abwechselnd die linken Fingerspitzen Richtung rechten Fuß geführt und umgekehrt. Achtung: Becken möglichst stabil - Bewegung kommt aus dem Oberkörper

2. Beine anziehen

im aufrechten Stand abwechselnd ein Bein angewinkelt nach oben anziehen und das Schienbein mit den Händen umschließen.

3. Hüftmobilisation

Im aufrechten Stand ein Knie auf Hüfthöhe nach oben führen und fortlaufend seitwärts auswärts und senkend einwärts kreisen. Beide Seiten.

4. Dynamischer Rumpf-Stretch

Leichte Grätschstellung, linke Hand auf dem linken Hüftknochen abstützen, der rechte Arm wird über Kopf nach Links gezogen. Seite wechseln.

5. Zehenspitzen berühren (Toe-Tip)

Im aufrechten Stand wird abwechselnd ein Bein gestreckt nach oben geschwungen und dazu der gegenüberliegende Arm nach vorne geschwungen. Fingerspitzen und Zehen kurz berühren und wieder zurückschwingen.

1. Arme vorm Körper schwingen

Leichte Grätschstellung, Arme vorm Körper locker überkreuzt schwingen.

KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

Kräftigung für den gesamten Körper – *ca. 8-10 Wiederholungen (pro Seite)*

1. Kniebeugen mit seitlichem Beinheben

Hüftbreiter Stand, Spannung auf gesamten Körper bringen und in die Hocke gehen (Gesäß Richtung Ferse absenken). Körper wieder aufrichten bis die Beine fast vollständig durchgestreckt sind. Nun das rechte Bein seitlich gestreckt auf einen Winkel von ca. 45° anheben und wieder absetzen. Andere Seite.

2. Ausfallschritt mit Oberkörperrotation

Ausfallschritt nach vorne (oder hinten) machen, Oberkörper bleibt aufrecht, der Gelenkwinkel des vorderen Knies ist in etwa 90 Grad. Wenn die Endposition erreicht ist, Oberkörper immer auf die Seite des vorderen Beins rotieren, dann wieder langsam in die Mitte zurück. Ausfallschrittstellung bleibt stabil. Wieder in die Ausgangsposition zurück und Bein wechseln.

3. Locker laufen am Stand bis hin zu Kniehebelauf

Erst locker am Stand traben, dann die Knie bis 45° anheben. Dabei die gesamte Zeit auf die Rumpfstabilität achten. Zirka 30 Sekunden.

4. Fersenheben

Kräftigung der Wadenmuskulatur, Gleichgewichtsschulung.

Hüftbreiter Stand, Fersen heben bis nur noch die Fußballen den Boden berühren, ein paar Sekunden halten und wieder absenken.

5. Liegestütze an der Bank

Hände schulterbreit auf der Bank platzieren und Liegestützposition einnehmen.

Bauch, Gesäß anspannen und auf stabile Schultern achten (nicht durchhängen).

Im Ellbogen beugen und den ganzen Körper Richtung Bank absenken und wieder hochdrücken. Dabei die gesamte Zeit auf Rumpfstabilität achten.

6. Trizep-Dips an der Bank inkl. Statisch halten

Auf die vordere Kante der Bank hinsetzen und mit beiden Händen den Rand neben dem Gesäß umgreifen, sodass der Handrücken nach vorne zeigt. Nun Beine

ausstrecken und Gesäß von der Bank wegschieben (leichtere Variante: Knie bleiben gebeugt). Im Ellbogen beugen und dabei Oberkörper zum Boden absenken bis 90°.

Nach den 8-10 Wiederholungen nach Belieben die Ausgangsposition ca. 30 Sekunden halten.

COOL DOWN

Statisches Dehnen – ca. 30 Sekunden pro Position und Seite halten

1. Waden dehnen am Baum

Dehnung der Wadenmuskulatur, leichter Ausfallschritt nach vorne, Gewicht nach vorne verlagern, das hintere Bein/Ferse drückt gegen den Boden bis eine Dehnung zu spüren ist.

2. Brustmuskeldehnung am Baum

Schulterbreiter Stand, Blick geradeaus. Die linke Hand liegt locker am Baum auf. Nun mit etwas Kraft den Oberkörper nach vorne schieben, das linke Schulterblatt zieht nach hinten. Es soll ein leichter Zug im Brustmuskel wahrgenommen werden. Dann Seite wechseln.

3. Oberschenkelvorderseite dehnen

Im aufrechten Stand das Fußgelenk (oberhalb des Sprunggelenks) fassen und nach hinten zum Gesäß ziehen. Das Standbein leicht beugen und die Knie parallel halten.

Zur Dehnverstärkung das Becken leicht nach vorne drücken (d. h. Gesäß anspannen und nach vorne ziehen) und halten, dann Beinwechsel.

4. Äpfel pflücken

Ganzkörperstreckung, stabiler Stand, Arme greifen im Wechsel weit nach oben über den Kopf, dann Arme locker fallen lassen.

3-5x Wiederholungen