

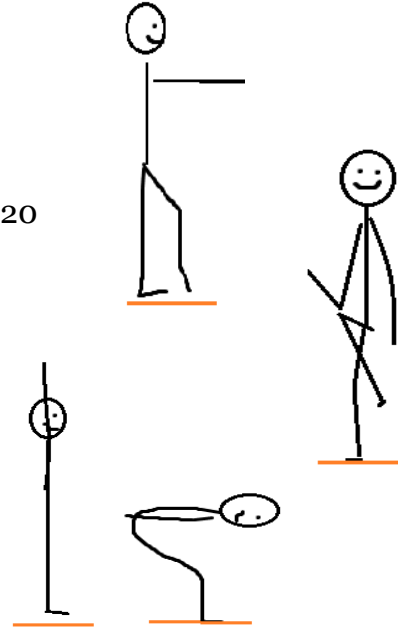
Woche 2

Material:

- Sportmatte/Yogamatte/... oder eine der Länge nach gefaltete Decke
- Stoppuhr/Handy/Uhr mit Sekundenzeiger
- Handtuch

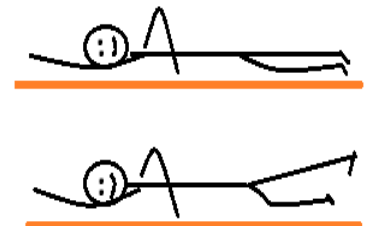
Aufwärmen:

- **Recken und Strecken** in alle Himmelsrichtungen
- **Schulterkreisen** 10x zurück
- **Fußspitzenmarsch** mit Arme in Vorhalteposition 20 Wiederholungen pro Seite
- **Knie + Ellenbogen** 15 Wiederholungen pro Seite
- **Skifahren** 15 Wiederholungen



Übungen:

- Wandsitzen: (am besten mit Schuhen oder Barfuß, damit man nicht wegrutscht)
→ 2 Durchgänge a 45 Sekunden, 20 Sekunden Pause
 - Füße hüftbreit auseinander ca. einen Schritt weit von der Wand entfernt
 - Fußspitzen minimal nach außen drehen
 - mit dem aufrechten Rücken an die Wand lehnen
 - die Wand nach unten rutschen, bis die Knie einen ca. 90 - 100° Winkel erreicht haben.
 - Halten
- Seitliches Beinheben:
→ 2 Durchgänge pro Seite a 15 Wiederholungen
 - auf die rechte Seite auf die Matte legen, Bauch anspannen
 - den Kopf auf dem rechten Arm ablegen, Nacken lang
 - Schultern und Hüfte sind parallel
 - das rechte Bein leicht anwinkeln
 - der linke Arm vor dem Oberkörper abstellen
 - das linke gestreckte Bein anheben (ca. 20cm) und senken
 - Hinweise: Zehen anziehen, linke Ferse vom Körper wegschieben, die Hüfte stabil im 90° Winkel zum Boden, Bauchspannung halten
 - Seitenwechsel



- 4-Füßler:
 - 2 Durchgänge a 40 Sekunden, 20 Sekunden Pause
 - Ausgangsposition: 4-Füßler-Stand
 - Durchführung: Zehen aufstellen, Bauch anspannen, Knie ca. 5 cm vom Boden heben, Atem fließen lassen
 - Hinweis: Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, Knie bleiben hüftbreit auseinander, Rücken lang



Mobilisation:

- Beinbeuger:
 - Pro Seite 30 - 60 Sekunden halten
 - Rückenlage mit aufgestellten Beinen
 - ein Handtuch um den rechten Fuß legen
 - die rechte Ferse zur Decke heben, Bein soweit strecken, bis auf der Rückseite eine Dehnung zu spüren ist
 - am Handtuch leicht ziehen, um die Dehnung zu verstärken



- Beinstrecker:
 - Pro Seite 30 – 60 Sekunden halten
 - Bauchlage, Beine gestreckt, Bauch nach Innen ziehen
 - linke Ferse mit Hilfe der linken Hand, beiden Händen oder eines Handtuches (je nach Leistungsfähigkeit) Richtung Gesäß ziehen
 - linke Leiste bleibt fest am Boden
 - Blick zur Matte

