



Die **FitForFire**

SPORTSTUNDE DES MONATS



GANZKÖRPER-KRAFT-ZIRKEL

Ein Ganzkörpertraining ohne Zusatzgeräte und Zusatzgewichte kann enorm effektiv für die Kräftigung einzelner Muskeln sowie für die Abstimmung gesamter Muskelketten sein. Hierzu bedarf es in jedem Fall Konzentration bei der Durchführung, dann steht einer Stärkung und Mobilisierung des gesamten Körpers nicht mehr im Wege!

AUFWÄRMEN

Ganzkörper-WarmUp

Übungsablauf:

Zunächst im Stand gehen – Arme vorwärts und rückwärts kreisen – Kniehub – Kniehub und Arme kreisen – Hampelmann auf der Stelle – Hüftdrehen auf der Stelle im leichten beidbeinigen Springen

HAUPTTEIL

Kraftzirkel

möglicher Geräteeinsatz: Übungsmatten für alle Teilnehmer

Übungsablauf: 1. Durchgang 30 Sekunden Belastung – 30 Sekunden Pause, 2. Durchgang 60-30

1. Rückenaufrichter: in Bauchlage auf Matte den Oberkörper langsam aufrichten, dabei bleiben die Beine wie auch das Gesäß auf dem Boden, Arme als seitliche Stütze
2. Unterarmstütz: Liegestützposition einnehmen, auf den Unterarmen abstützen; Körper bildet eine gerade Linie (von Kopf über Schultern bis zu den Füßen); Rumpf und Gesäß anspannen; Position halten, weiteratmen ca. 40 sec. halten, 3 D; *Variation „Säge“*: gleiche Position einnehmen, beide Schultern abwechselnd vor- und hinter die Ellbogen schieben; 8-10 Wdh., 3 D; *Variation „Aufdrehen“*: aus der Unterarmstütz-Position einen Arm vom Boden abheben und den gesamten Körper samt
3. Superman: bauchlinks auf der Matte, Arme und Beine ausgestreckt, anschließend Arme und Beine leicht vom Boden heben und halten; *Variation*: Arme und Beine gegengleich anheben und absenken („Schwimmer“)
4. „Pinkelnder Hund“: im Vierfüßlerstand abwechselnd das linke und rechte Bein seitlich anheben und wieder absenken; *Variation*: den linken Arm ausstrecken, wenn rechtes Bein angehoben wird, den rechten Arm ausstrecken, wenn linkes Bein angehoben wird



5. Wadenheber: im Stand auf der Matte abwechselnd auf die Zehenspitzen gehen und anschließend Fersen langsam wieder absenken (jedoch nicht auf dem Boden absetzen) und wieder anheben; Variation: einbeiniges Wadenheben



6. Seitstütz: seitlich auf die Matte legen, unteren Arm auf Höhe Schulter platzieren, Beine sind ausgestreckt und liegen aufeinander; anschließend Beine, Gesäß und Oberkörper vom Boden abheben, so dass diese eine gerade Linie ergeben, Position halten; Variation: in der Halteposition das obere Bein und den oberen Arm anheben



7. Liegestütz: bauchlinks auf der Matte liegen, Beine stehen eng beinander, Arme sind abgewinkelt vom Oberkörper, anschließend den gesamten Körper sowie Beine vom Boden abheben und über Handflächen und Zehenspitzen als Stütze Position halten, dann leicht wieder absenken bis kurz vor dem Boden, dann wieder anheben, usw.; Variation: als Auflagefläche unter den Händen Tücher nehmen, diese in der aufgerichteten Position nach links und rechts langsam verschieben und wieder in Ausgangsposition zurückschieben



COOL-DOWN

Aufrichten und Auflockerung des gesamten Körpers

Übungsablauf:

Die Arme nach oben strecken, auf die Zehenspitzen stellen, kurz abwechselnd greifen, Arme langsam fallen lassen, dabei Oberkörper langsam nach vorne neigen, Arme berühren nun die Fußspitzen (oder zeigen Richtung Boden), Arme hängen lassen, ruhig durchatmen, langsam wieder den Oberkörper auf richten („Wirbel für Wirbel“), beim Aufrichten die Schultern einmalig rückwärts kreisen, ausatmen, 3 mal wiederholen

Es bietet sich nach diesem umfangreichen Ganzkörpertraining ein leichtes Auslaufen mit anschließenden leicht dynamischen Dehnen aller beanspruchten Muskelpartien an (Fokus auf Rücken, Arme und Beine)