

Material:**Matte**

Rumpf und Beckenboden sind heute Schwerpunkt – es geht um die Stabilität und Kräftigung deines Rumpfes und Beckenbodens
Mach mit --- es lohnt sich

Zuerst kommt die Erwärmung

- Stelle dich bitte an die Schmalkante der Matte
- Arme nach oben strecken und rolle dich dann Wirbel für Wirbel ein bis deine Hände die Matte erreichen – mit den Händen vorlaufen und in den Vierfüßler kommen
- Po zur Seite absetzen und zum Sitzen kommen -Beine sind angewinkelt
- Rechtes oder linkes Knie umfassen und Wirbel für Wirbel ausatmend in die Rückenlage kommen - den ganzen Körper lang strecken
- Bauchnabel zum Rücken ziehen – Beine gestreckt vom Boden heben (Wirbelsäule bleibt am Boden) und jetzt die gestreckten Beine im Scherenschnitt bewegen – immer schneller werden
- 50 Bewegungen - 3 Durchgänge mit kurzen Pausen

Damit sind dein Körper und Beckenboden durchblutet, mobilisiert und durchwärmt, so dass du jetzt die Kraftübung ausführen kannst

Kraftübung wie Tomke im Video zeigt: Beine angewinkelt aufstellen – beide Füße in den Boden drücken und da merkst du schon, dass dein Becken leicht vom Boden abheben will - Wirbel für Wirbel hoch kommen, bis nur noch die Schulterblattspitzen den Boden berühren – dann langsam Wirbel für Wirbel wieder tief – ausatmend hoch – einatmend tief. Stelle dir vor, deine Wirbelsäule ist eine Perlenkette, die du langsam vom Boden abhebst und genauso langsam wieder hinlegst. Das gibt einen knackigen Po und eine straffe Rückseite
6 bis 10 mal – 3 Durchgänge

Steigerung: oben bleiben (Becken oben halten) jetzt im Wechsel einmal das rechte und einmal das linke Bein anheben

Jetzt hast du eine Entspannung verdient

Bleibe in der Rückenlage – Beine angewinkelt aufstellen –die Knie nach rechts fallen lassen und zeitgleich den Kopf zur linken Seite ablegen

Und die Seite wechseln, Knie nach links und Kopf nach rechts

Einige Male diese Bewegung genießen

Ich wünsche dir einen guten Start in den 3. Advent

Gerhilde

Material:**Matte****Übung:****PLANK**Judy zeigt heute die Übung PLANK

Plank ist eine Stützübung für die Stabilität deines ganzen Körpers, Plank täglich praktizieren macht einen flachen Bauch und eine schmale Taille.

Zuerst ein paar vorbereitende Übungen

Handgelenke durchbewegen – in alle Richtungen drehen – kreisen -
rechten Arm nach vorne strecken – rechte Hand nach oben Richtung Schulter ziehen
-mit der linken Hand nachhelfen - die Dehnung verstärken
alles gegengleich durchführen
Beide Handgelenke ausschütteln

Auf die Knie

- Handgelenke auf der Matte dehnen und durchbewegen (du kennst die Übung von unserer Gymnastik)
- Hände unter den Schultern aufsetzen – Vierfüßler - jetzt den Rücken runden und durchhängen lassen – immer im Wechsel – Hängematte – Katzenbuckel – einige male - und wieder zur Mitte einpendeln
- Hände unter die Schultern setzen – Fingerspitzen zeigen nach vorne oder ganz leicht in die Außenrotation – schaue, wie es für dich angenehm ist – Schultern weg von den Ohren – Bauchnabel zieht nach oben Richtung Rücken -
- Rechtes Bein und linkes Bein nach hinten strecken, so dass dein Körper waagrecht zum Boden eine Linie bildet – jetzt im Wechsel rechtes und linkes Bein ran ziehen – atmen nicht vergessen! 10 mal je Seite – 3 Durchgänge
- Auf die Ellenbogen kommen - rechtes Bein und linkes Bein nach hinten strecken, so dass dein Körper waagrecht zum Boden eine Linie bildet – im Wechsel rechts und links die Beine im Knie anwinkeln – je Seite 10 mal insgesamt 3 Durchgänge

jetzt hast du so viel kräftigende Vorübungen geleistet, so dass du die PLANK Übung; wie Judy sie zeigt, mitmachen kannst
20 Sekunden Plank halten – 10 Sekunden Pause
5 Durchgänge

Entspannung

Im Vierfüßler Wirbelsäule in alle Richtungen bewegen – Oberkörper aufrichten – Hände/Arme nach oben strecken und recken – Arme in U-Halte in Schulterhöhe - Schulterblätter hinten zusammen ziehen und langsam ausatmen – Arme absenken - lösen

Ich wünsche dir einen guten Start in den Montag**LG Gerhilde**

Material:**GEWICHTE und eine WAND**

heute **stemmen** wir **Gewichte** - Judy zeigt es im Video – schnapp dir 2 Flaschen Wasser, wie voll, wie schwer sie sind, bestimmst du selbst

besonders stark werden beim Gewichte stemmen deine Arme – Schultern – Oberkörper gefordert, speziell diese Bereiche sollen mobilisiert werden, da passt die Vorarbeit vom 10. Dezember besonders gut – beginne wie folgt:

Hüftbreiter Stand

Arme locker um den Körper herum pendeln lassen

Schultern zu den Ohren ziehen und wieder fallen lassen

Schultern kreisen

Ellenbogen mit einbeziehen

Die ganzen Arme kreisen

kleiner werden bis du wieder beim Schulterkreisen angekommen bist

3 Durchgänge insgesamt

GEWICHTE stemmen – gehe wie folgt vor:**Hüftbreiter Stand**

Bauchnabel zum Rücken_ziehen_(feste Körpermitte aufbauen)

Schultern nach hinten unten

Arme angewinkelt knapp auf Schulterhöhe

ÜBUNG: mit den Gewichten Arme nach oben heben und **langsam** wieder absenken – wie Judy es zeigt – 20 Sekunden arbeiten – danach 10 Sekunden Pause

6 mal – 3 Durchgänge

Diese Übung gibt dir Kraft in den Armen, Schultern, Brustmuskulatur und eine aufrechte Haltung

DEHNUNG deiner Brustmuskulatur:

Stelle dich seitlich an eine Wand

Lege den Unterarm flach auf die Wand

Mit dem gegenüberliegenden Bein mach 1

Schritt nach vorne Richtung Wand

Der Arm bleibt fest an der Wand verankert

Das Brustbein heben - dein Blick und die äußere

Schulter richten sich ins Zimmer

Jetzt spürst du eine Dehnung in der Brustmuskulatur

Dehnung gegengleich ausführen

2 Durchgänge

Alles ausschütteln



genieße den Tag

Material:**Matte**

Das heutige Training stärkt deine Körpermitte – dein Powerhaus – hier müssen deine Bauchmuskeln enorm arbeiten (was ja auch enorm wichtig ist)

Zuerst kommt **die Erwärmung** und **Lockerung** deiner **Gelenke** - --
bringe deinen **Herz-Kreislauf** in **Schwung**

Nach flotter Musik

Auf der Stelle gehen - Füße abrollen

Übergang zum Marschieren – Armeinsatz – etwa 2 Min lang

langsamer werden und wieder auf der Stelle gehen

2 Wiederholungen

Jetzt geht's auf die Matte

- Stelle dich bitte an die Schmalkante der Matte recke und strecke deine Arme nach oben und rolle dich dann Wirbel für Wirbel ein bis deine Hände die Matte erreichen – mit den Händen vorlaufen und in den Vierfüßler kommen
- Po zur Seite absetzen und zum Sitzen kommen -Beine sind angewinkelt

Bauchmuskeltraining**mit Judy****Grundspannung aufbauen**

Kinn zum Nacken ziehen - **Schultern** von den Ohren weg – **gerader Rücken**
Beine strecken und anheben – dabei neigt sich dein Körper leicht nach hinten – Position ausbalancieren – **Hände/Arme** leicht gestreckt zur Seite – wenn nötig Boden berühren – wenn möglich zwischendurch immer wieder vom Boden lösen

Jetzt kommt die **eigentliche Übung:**

die gestreckten Beine heben und senken bis kurz über den Boden – heben – senken – heben - senken

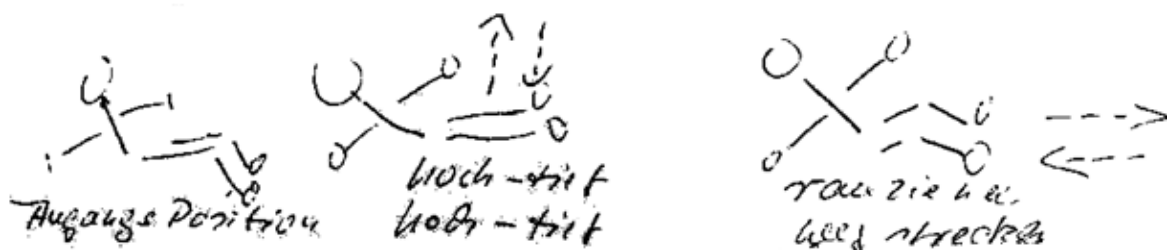
hier muss deine Körpermitte – (sprich deine Bauchmuskeln) **gewaltig arbeiten** und ebenso **anspruchsvoll ist es, die Balance zu halten**

Variation:

Beine anwinkeln und wegstrecken – anwinkeln – wegstrecken

Übung 20 Sekunden ausführen – 10 Sekunden Pause

6 Durchgänge



Einen schönen 16. Dezember 2020 wünscht dir

Gerhilde