

Material:**Matte****Mit Tomke geht's heute lustig weiter – sie zeigt: Beine kraulen**

Es sieht so einfach aus – aber die Übung hat's in sich!

Der untere Rücken, die Po- und Oberschenkelmuskeln werden hier gefordert

Deshalb ist es wichtig, dein Becken zu mobilisieren

Vorweg:

Einige Runden im Haus oder im Garten zügig gehen oder joggen

Aufrechter Stand – feste Mitte aufbauen:- Hände in die Hüften

Becken kippen – vor – zurück – vor – zurück

Becken kippen – nach rechts – nach links – rechts - links

Becken kreisen – rechts herum – links herum

Auf die MATTE in Bauchlage

Kopf auf den Händen ablegen

Unterschenkel anwinkeln

Unterschenkel im Scherenschnitt

100 mal kreuzen

Damit sind dein unterer Rumpf/Becken und Beine gut durchblutet

Jetzt kommt das „**Beine kraulen**“ wie Tomke es im Video zeigt.

Kopf kann auf den Händen liegen bleiben

Beine auf Spannung lang strecken

Gestreckte Beine hoch – tief bewegen – komplett! gestreckt!

vom Boden heben – hoch – tief

20 Sekunden Bewegung – 10 Sekunden Pause

6 Durchgänge

Steigerung ist – siehe Tomke – sie hat bei dieser Übung den Oberkörper leicht angehoben, stützt sich auf den Unterarmen ab. Das ist sehr viel anspruchsvoller (du wirst es spüren)

Nach getaner Arbeit noch einige Minuten entspannt liegen bleiben – ganz nach Belieben in Bauchlage oder in Rückenlage

Genieße heute den freundlichen Tag

Liebe Grüße Gerhilde

Material:**Matte****Walking Plank mit Judy**

Diese Übung ist eine große Herausforderung und fordert 100 % Körperspannung

Vorweg eine Mobilisierung deines ganzen Körpers

Hüftbreiter Stand

Arme locker um den Körper herum schwingen lassen und langsam auspendeln

Das komplette Programm: Armkreisen kreisen – klein – groß – klein....

Auf der Stelle gehen - Übergang zum Marschieren - langsamer werden und wieder auf der Stelle gehen

Schnelle kleine Trampel-Schritte auf der Stelle – immer schneller werden – langsam ausklingen lassen

Hampelmann

Arme vor dem Körper locker nach rechts und links schwingen

2 Wiederholungen

Deine Hände haben viel zu halten, deshalb mobilisiere sie vorher:

- Hände falten und in alle Richtungen bewegen
- Arme vorstrecken – Hände hoch (zu den Schultern ziehen) und umgekehrt tief (zu den Füßen) ziehen
- Hände ausschütteln

Walking Plank - Judy zeigt es im Video

Du kannst direkt mitmachen

Hast du Schwierigkeiten, auf die Matte zu kommen, wende die bekannte Methode an wie folgt:

- 1 Fuß vorsetzen in Schrittstellung (feste Körpermitte aufbauen – Schultern nach hinten und Bauchnabel zum Rücken) und langsam nach unten kommen bis die Hände die Matte erreichen
- Mit den Händen vorlaufen, bis sich dein Körper komplett lang und fest parallel zum Boden befindet
- Mit den Händen zurück laufen
- Wirbel für Wirbel aufrichten

Die Geschwindigkeit bestimmst du selbst. Wichtig ist: MITMACHEN

20 Sekunden Belastung – 10 Sekunden Pause

6 Durchgänge

Dehnung – bleibe auf der Matte in Bauchlage

Lege den rechten Arm zur Seite gerade raus – gehe dann mit dem Arm etwas höher

Der linke Arm stützt auf (wie zum Liegestütz)

Das linke Bein angewinkelt zur Seite rauslegen

Jetzt spürst du eine Dehnung im Schulter-Brust-Bereich

Dosieren kannst du die Dehnung, indem du dich mit dem linken Arm höher drückst.

Dehnung langsam lösen

Das Gleiche gegengleich ausführen

Material:**Matte****Heute geht's wieder auf die Matte – Tomke zeigt: Bicycle crunch**

Bei dieser Übung sind deine schrägen Bauchmuskeln gefordert

- Zuerst kommt die Durchblutung und Lockerung deiner **Gelenke** - -- bringe deinen **Herz-Kreislauf** in **Wallung**
- 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 in die Rückenlage**Ausgangsposition:****Beine angewinkelt aufstellen****Hände jeweils rechts und links an den Kopf – dabei die Finger an den Hinterkopf und die Daumen an die Schläfen****ÜBUNG: wie Tomke es vormacht****Oberkörper heben in die Rotation im Wechsel rechts – links, d. h. Linker Ellenbogen Richtung rechts Knie****Oberkörper wieder leicht absenken – nicht ganz ablegen****Rechter Ellenbogen Richtung linkes Knie****20 Sekunden lang arbeiten****10 Sekunden Pause****6 Durchgänge**

Damit sind deine Bauchmuskeln ordentlich gestärkt und Du darfst die Leckereien aus dem prallen Sack genießen

**Entspannung**

Alle Viere weg strecken – kurz genießen

Bauch mit den flachen Händen ausklopfen

Atemübung

Hände auf den Bauch legen - Fingerspitzen treffen sich

TIEF in den Bauch einatmen – dabei gehen die Finger auseinander

TIEF ausatmen, dabei treffen die Finger wieder aneinander

Einige Male

Noch etwas liegen bleiben und genießen und dann

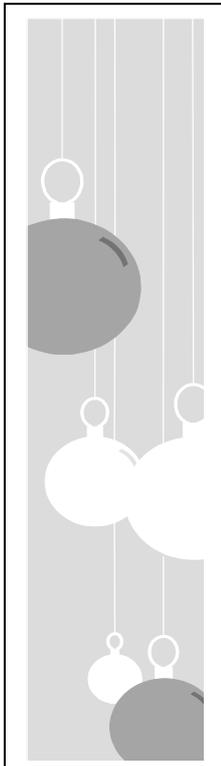
fit in den Samstag starten

Liebe Grüße Gerhilde

Material:
Judy zeigt

eigener Körper
Jumping squats (Hocksprünge)
Training für Bauch – Beine – Po

Hocksprünge sind ein Ausdauertraining - hier ist eine vorherige Mobilisierung unbedingt zu empfehlen



Flotte Musik auflegen – **5 Minuten lang Erwärmung** und los geht's
durch Haus/Wohnung – Garten – Keller – obere Etage – Treppen hoch und runter

- Starte in der **Kniebeugen-Position** **Beine/Füße** etwas mehr als hüftbreit – fester Stand
- **Arme** knapp in Schulterhöhe anwinkeln und **Hände** vor dem Körper aneinander halten, so dass die Ellbogen zu den Knien zeigen.
- **Po** nach hinten absetzen – wichtig - der **Rücken** bleibt gerade – und die **Knie** dürfen nicht über die Fußspitzen zeigen –
- **Spanne** die **Bauchmuskeln** an und drücke das Becken nach vorne - **setze den Sprung**.....
- Sobald Du „gelandet“ bist, nimmst Du die Ausgangsposition ein und springst erneut.
- **WICHTIG:** Setze deinen PO **deutlich TIEFER** als Judy es vormacht

10 mal – beim 10. mal kurz unten bleiben und langsam aufrichten –
Beine – Arme – Körper – ausschütteln

Insgesamt drei Durchgänge

Perfekte Übung für straffe Beine und Po

Dehnung

Ausfallschritt zur Seite – Körpergewicht auf eine Seite verlagern – tief gehen – das gestreckte Bein wird gedehnt – 20 Sekunden halten – lösen Körpergewicht auf die andere Seite verlagern – hier die Dehnung wiederholen



Einen sportlichen 4. Advent wünscht dir Gerhilde