

Stabilisation Workout

Der Clip umfasst 17 funktionelle Übungen. Mit dieser Auswahl wird die ganze Muskulatur angesprochen. Du musst nicht immer alle Übungen machen, sondern kannst dir deine eigene Auswahl zusammenstellen. Setze Schwerpunkte pro Training und fokussiere dich auf diese wenigen Übungen. So gewöhnst du dich an das Programm und kannst dann langsam steigern z.B. mehr Übungen ins Training packen oder die Übungen länger durchziehen. Es gibt viele Variationen dieser oft bekannten Übungen. Also kannst du selber eine Übung erleichtern oder erschweren.


Für den Start empfehlen sich eher statische Übungen und so kannst du dich langsam an die dynamischen Übungen (Sprünge) herantasten, wie z.B. Mountain Climbers oder die Lunges Varianten, diese provozieren eher einen Muskelkater.

Es macht Sinn den Clip einmal durchzuschauen. Dieses Dokument gibt dir eine Übersicht der Übungen nach Muskelgruppen. So kannst du deine Übungen selber auswählen, das Blatt ausdrucken und neben dich hinlegen. Dies ist einfacher, als den Clip auf dem Smartphone jeweils zu stoppen und starten, das Training soll ja effizient sein.

Wichtige Hinweise:

- Das Training mach Sinn mit 30 Sekunden Einheiten zu Starten (Beginner) und dann auf 40 Sekunden oder länger auszubauen. Pause kann auch von 30 auf 20 Sekunden reduziert werden.
- Beim Rhythmus 40/30" dauert das Training mit 17 Übungen fast genau 20 Minuten ☺
- Es gibt gute einfache App's, dort kannst du die Zeitintervalle setzen und ein Signal führt dich, so kannst du dich voll auf das Training konzentrieren. Suche im Store nach Tabata Timer. Es gibt kostenlose Versionen.
- Eine Matte als Unterlage ist sinnvoll, ebenfalls Turnschuhe und eine Wasserflasche.
- Toll wären 2 Einheiten pro Woche. Grundsätzlich gilt "Einmal ist besser als kein Mal", damit das Training aber richtig effektiv ist, macht ein zweiter Durchgang durchaus Sinn. Wenn du ganz viel Power hast, darf es sogar eine dritte Runde sein.
- Einzelne Übungen lassen sich gut auch in eine Jogging Einheit einpacken.
- Ein **Warm-up ist wichtig**, optimal sind die Übungen 1 Superman und 3 Schwimmer. Vielleicht magst du davor auch etwas Seilspringen, Treppenlaufen oder Hampelmann einbauen.

Nun viel Spass euch beim Schwitzen! Übrigens es darf ruhig ein bisschen «weh» tun und der Puls soll in die Höhe springen. Bleibt bewegt und gesund zu Hause.

Übungen	Beschreibung	Übungsfokus
1 Superman / Superwoman 	<ul style="list-style-type: none"> • Blick nach unten • Gesäss spannen • Atmen nicht vergessen 	Rücken, Gesäss, Schulter



2 Mountain Climbers



- Abwechslungsweise einbeinige Sprünge/auftippen rechts und links zwischen die Arme
- Kann auch ohne auftippen, d.h. nur mit anziehen und strecken der Beine

Bauch, Beine, Gesäss

Schulter Haltefunktion

3 Bauch Variationen



Rumpf/Bauch

- Beine aufsetzen und jeweils den Knöchel rechts und links berühren
- Bei jeder Wiederholung auf den Boden liegen
- Beim hochkommen ausatmen

4 Schwimmer



- Körper spannen, d.h. Arme und Beine anheben und eine Flasche oder ein anderer Gegenstand kreisen lassen
- Atmung nicht vergessen
- Blick auf den Boden

ganzer Körper

(Rücken, Bauch, Gesäss, Beine und Arme)

5 Russian Twist



- Abwechslungsweise einen Gegenstand auf jeder Seite kurz auftippen.
- Beine wenn möglich in der Hochlage
- Rücken gerade

Rumpf, Schulter





6 Klappmesser



Rumpf, ganzer Körper

- Abwechslungsweise ein Bein (möglichst gestreckt) mit den Händen berühren.
- Zurück in Rückenlage
- Fortgeschritten: Mit beiden Beinen gleichzeitig

7 Liegestütze Variation



Oberkörper/Arme

- Von der maximalen gebückten Haltung (Beine gestreckt) zur Liegestütz Position laufen und einen Liegestütz machen
- Softvariante ohne Liegestütz und wieder zurück

8 Side Climbers



- Wie die Übung 2, jedoch die Füße seitlich/aussen der Hand auf dem Boden auftippen

Beine, Adduktoren, Gesäss, Bauch

Schulter Haltefunktion

9 Dynamische Side Planks



- Seitliche Unterarmstütz, jeweils die Hüfte auf den Boden tippen und senkrecht hochstossen
- Variante im Video: Oberes Bein abgrätschen
- Ellbogen/Schulter aktiv stützen, nicht einfallen.
- Wechsel nach Halbzeit

Rumpf, ganzer Körper, Schulter Haltefunktion





10 Side Planks mit Drehung



**Rumpf, ganzer Körper,
Schulter Haltefunktion**

- Seitliche Unterarmstütz wie Übung 9, jedoch den Arm und Oberkörper ein-drehen und wieder aus-strecken.
- Die Hand mit den Augen begleiten
- Wechsel nach Halbzeit

11 Hip Lift



- Hüfte anheben und absenken, den Standfuss auf die Zehenspitzen strecken. Oberes Bein möglichst gestreckt nach oben halten
- Nach Hälfte Beinwechsel

**Gesäss, Rücken, Beine
(Hamstring und Wade)**

12 Lunges dynamisch rechts links



- Im Ausfallschritt absenken und hochkommen (vorderes Bein strecken), bei Hälfte Beinwechsel
- Achte: Knie in der Beuge nicht über Zehen hinaus!
- 90 Grad Winkel in beiden Knien ist optimal

Gesäss, Beine

Fortgeschrittene Version:
Von Stehposition (Füsse parallel) ein Schritt nach vorne und aktiv zurück in die Stehposition mit Beinwechsel

13 Einbeinige Kniebeugen



- Einbeinige Kniebeuge, mit Zusatzgewicht (Stein o.ä.)
- Bei Hälfte Beinwechsel

**Beine, Gesäss
(Gleichgewicht!)**





14 Side Lunges rechts und links



Gesäss, Beine (Abduktoren und Adduktoren)

- Seitlicher Ausfallschritt nach links und rechts.
- Äusseres Bein bis 90 Grad Winkel beugen
- Achte: Knie in der Beuge nicht über Zehen hinaus!

15 Schräge Liegestütze



Oberkörper (Bizeps und Brust)

- Liegestütze in schräger Position
- Atmung beachten (Anstrengung = Ausatmen)

16 Dips Trizeps



Oberarm (Trizeps)

- Ellbogen beugen und wieder strecken
- Softvariante: Beine anwinkeln

17 Jumps Einbeinig rechts/links



Beine

- Sprünge im 90Grad Rhythmus nach vorne auf das Tuch, links auf das Tuch, rechts auf das Tuch und zurück auf das Tuch
- Bei Hälfte Beinwechsel