

Workout 50+

Erwärmung im Stil eines Gehirnfittness inkl. Mobilisation aller Gelenke (bei 100 bpm)

- ⇒ Sprunggelenk – inkl. Schultergelenk
- ⇒ Hüftgelenk (Kneelift) – inkl. Schultergelenk
- ⇒ Kniegelenk („Fußplattler“) – inkl. Schultergelenk

Hypertrophie-Training (1min + 15sek Pause, hier 4 Durchgänge)

- Lunges (vorderes Knie bleibt über Sprunggelenk)
- Abduktoren (nur geringer Bewegungsradius)
- Vierfüßler (auf Boden schleifen) vs. Adduktoren

Besprechen verschiedener Bauchmuskeltrainings:

- Querer Bauchmuskel (Lordose wird bei Crunches gehalten)
- Gerader Bauchmuskel (LWS auf Matte drücken)

Theorie und kurze Praxis:

Brücke, wie kann ich verhindern, dass die TN die Hüfte schief stellen

Seitstütz, was kann ich tun, damit die TN hier effektiver arbeiten

Liegestütz, wie kann ich ihn leichter machen und wie kann ich ihn schwerer machen

Squat, worauf ist hier zu achten? (Korrekturhinweise: hüftbreit, Gewicht auf gesamten Fuß, Knie bis max. Fußmitte, Knie zeigen immer in Richtung der Zehenspitzen) Besprechung diverser Varianten

Praxis: 45:15 sek (4 Min => 4 Durchgänge)

1. Brücke vs. Querer Bauchmuskel
2. Squat (eng) vs. Unterarmstütz
3. Seitstütz

Dehnen am Boden (diverse Übungen bzw. Möglichkeiten für die einzelnen Muskeln)

- ⇒ Oberschenkel (VS, RS)
- ⇒ Abduktoren + Adduktoren
- ⇒ Wade
- ⇒ Brust
- ⇒ Mobilisation WS
- ⇒ Nacken