

## Intervalltraining mit dem Stepper

A steht für Ausdauer

K steht für Kraft

G steht für Gleichgewicht

### AKG- Intervall- Programm:

alle 3 Übungen eines Blocks hintereinander durchführen

45 Sekunden Belastung pro Übung

15 Sekunden aktive Lockerungspause dazwischen

Ein Durchgang nur rechtsseitig ausführen, den zweiten Durchgang nur linksseitig ausführen:  
zwei Durchgänge, dann zur nächsten Übung

### Praxisbeispiel: Fußmuskulatur

- Ausdauer: Fersengang oder Spitzengang
- Kraft: Wadenheber mit geschlossenen Augen
- Gleichgewicht: Ausfallschritt Dehnung dynamisch

### Praxisbeispiel: Schultermuskulatur

- Ausdauer: Step- up mit Schulteröffnung (Armarbeit)
- Kraft: Richtungswechsel (je 5 –10x)
- Gleichgewicht: Schulterkreisen dabei auf einem Bein stehen, eventuell mit geschlossenen Augen

### Praxisbeispiel: Oberkörper

- Ausdauer: marschieren auf der Stelle, dabei boxen: Oberkörperspannung
- Kraft: Schulterbreiter Stand, leichte Kniebeuge  
Oberkörper mit geradem Rücken um 45° nach vorne beugen, der rechte Arm schwingt entgegengesetzt zum linken Arm lang  
Körper vorbei.- je 5 –10x wiederholen, bis Intervall vorbei ist.
- Gleichgewicht: Lateralflexion, Seitneigung mit geschlossenen Beinen, oder mit am Einbeinstand. (Schwerer wird es, wenn der Step bei der rechten Seitneigung in der rechten Hand gehalten wird als Gewichtseinsatz).

### Praxisbeispiel: Brust

- Ausdauer: Tippen rechts links im Wechsel auf Step, dabei Brustöffnung durch Armbewegung Butterfly
- Kraft: Frontlift mit Stepeinsatz, nah am Körper, Hände greifen mittig
- Gleichgewicht: Standwaage: Aufrechter Stand, ein Knie vorne anheben, dann Oberkörper mit seitlich ausgestreckten Armen um 90° nach vorne beugen und dabei das angehobene Bein nach hinten ausstrecken halten, dabei in die Brustdehnung

### Praxisbeispiel: Beine

- Ausdauer: Leg curl, anfersen
- Kraft: Kniebeuge, Schulterbreiter Stand, Hände mit gestreckten Armen vor dem Körper heben, in die tiefe Hocke gehen nach hinten und wieder aufrichten. Achtung: Zehenspitzen leicht nach außen drehen. Gerader Rücken
- Gleichgewicht: Abduktion einbeinig im Stand. Das eine Bein zur Seite anheben, dynamisch dazu beide Arme lang über den Kopf ziehen, dabei einatmen, Arme und Beine gleichzeitig mit dem Ausatmen senken

### Praxisbeispiel: Arm und Bein Koordination

- Ausdauer: Armarbeit: Joggen oder gehen auf der Stelle, dabei linken Arm gestreckt oben seitlich -unten zeigen lassen. Joggen auf der Stelle, dabei rechten Arm gestreckt oben -seitlich -unten zeigen lassen. Steigerung: Beide Arme gleichzeitig, jedoch versetzt beginnend
- Kraft: Kniebeuge tief halten, Schulterbreiter Stand, Hände hinter den Kopf, Oberkörperrotation nach rechts und links
- Gleichgewicht: Kniebeuge tief halten, Schulterbreiter Stand, Hände auf die Oberschenkel, Mobilisation der Wirbelsäule, runder Rücken dabei das Kinn auf die Brust, Hohlkreuz und Blick nach vorne.

### Cool Down: „Bäume im Wind“

- Du stehst aufrecht, nimm deine Schultern zurück
- Deine Füße sind hüftbreit auseinander
- Die Arme sind fest an den Körperseiten angelegt, die Handflächen üben einen leichten Druck auf die Außenseiten der Oberschenkel aus
- Du spürst, wie du verwurzelt auf dem Boden stehst

- Du spürst deine gesamte Fußsohle. Der Körper schwankt nun langsam wie ein Baum im Wind sanft von vorne nach hinten, ohne in der Hüfte abzuknicken
- Wichtig ist, dass deine Füße ständig Bodenkontakt haben
- Konzentriere dich auf deine Körperspannung und schwanke weiter vor und zurück
- Wenn du möchtest, kannst du deine Augen dabei schließen
- Nach ca. 1 Minute werden die Augen geöffnet und der Körper gelockert

Anschließendes Dehnen der Hauptmuskelgruppen