

Würfel-Workout - Anleitung

Du brauchst:

- 12 Übungskarten
- 1 Würfel
- Workout-Übersicht



So geht 's:

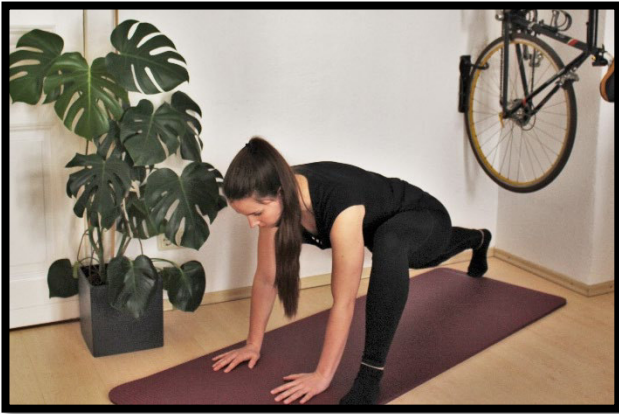
1. Übungskarten ausdrucken und ausschneiden.
Um die Karten stabiler zu machen, kannst du sie auch laminieren oder auf eine Pappe kleben.
2. Verdeckt hinlegen und mischen.
3. 1 Übungskarte ziehen und Übung in der Tabelle der Workout-Übersicht notieren.
4. Würfeln- die gewürfelte Zahl bestimmt die Sekunden x 10. Zahl in der Tabelle bei Sekunden eintragen.
5. Schritt 3 und 4 viermal wiederholen
6. Würfeln- die gewürfelte Zahl bestimmt die Anzahl der Durchgänge. Diese in die Tabelle eintragen.

Dein Workout ist nun fertig-Los geht 's!

Tipps:

- Erwärme dich vorher ca. 5 Minuten, um deinen Körper zu aktivieren
- für ein intensiveres Workout, kannst du mehr als 4 Übungen ziehen, für ein weniger intensives, nur einen oder zwei Durchgänge durchführen
- Du kannst die Übungssammlung auch mit eigenen Übungen ergänzen
- Mach dir zu deinen Workouts Notizen (Name, Zeit, Bemerkung), damit du die Workouts gezielt wiederholen kannst

Bergsteiger



Zur Mobilisierung der Hüfte und Kräftigung der Tiefenmuskulatur

Hinweise:

- Ausgangsposition: Liegestütz
- Ein Bein neben die Hände stellen, ein Bein ausstrecken
- Wechsel der Seiten
- Beinwechsel durch kleinen Sprung
- Schultern von den Ohren wegdrücken



Squat



Zur Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Hinweise:

- Füße stehen schulterbreit auseinander
- Beim Beugen gehen die Knie nicht über die Fußspitzen
- Knie zeigen immer gerade nach vorn und weichen nicht seitlich aus
- Nicht ins Hohlkreuz fallen



Wand-Sitzen



Zur Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

Hinweise:

- Rücken gerade an die Wand drücken
- Beine im 90 Grad Winkel halten

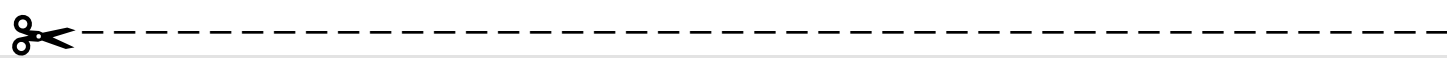
Rückenheben



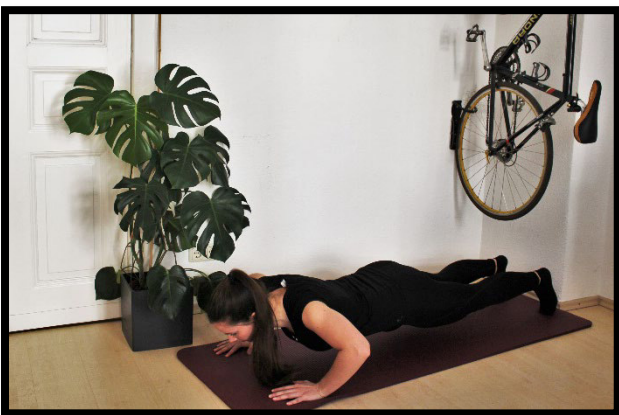
Zur Kräftigung der Rückenmuskulatur

Hinweise:

- Beine und Arme so weit wie möglich und langsam vom Boden heben (und wieder senken)
- Schulterblätter dabei zusammenziehen
- Spannung im ganzen Körper halten



Liegestütz



Zur Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur

Hinweise:

- Kontrolliertes Absenken des gesamten Körpers
- Kopf bleibt in einer Linie mit dem restlichen Körper
- Beim Hochdrücken Hohlkreuz vermeiden



Beinklappe



Zur Kräftigung der Bauchmuskulatur

Hinweise:

- Ausgangsposition: gestreckte Beine im 90 Grad Winkel vom Körper
- Beine kontrolliert Richtung Boden führen (und wieder heben)
- Bauchspannung halten
- Hohlkreuz vermeiden

Unterarmstütz



Zur Kräftigung der Stütz- und Rumpfmuskulatur

Hinweise:

- Ähnlich der „Liegestütz“- Position mit abgelegten Unterarmen
- Spannung im ganzen Körper halten
- Hohlkreuz vermeiden



Seitstütz



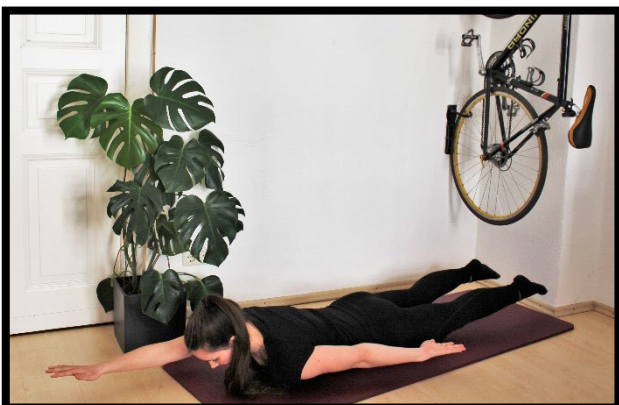
Zur Kräftigung der Stütz- und Rumpfmuskulatur

Hinweise:

- Hüfte so weit wie möglich vom Boden heben
- Spannung im ganzen Körper halten
- Schulter, Hüfte und Füße bilden eine Linie
- Ellenbogen ist unter der Schulter aufgesetzt
- Wechsel der Seiten



Schwimmer



Zur Kräftigung der Rückenmuskulatur

Hinweise:

- Arme und Beine vom Boden abheben
- Blick nach unten
- Arme eng am Körper von vorn nach hinten führen und zurück
- Wechsel der Seiten

Brücke



Zur Kräftigung der Oberschenkel-, Rücken- und Gesäßmuskulatur

Hinweise:

- Gesäß jederzeit in einer Linie mit Knien und Schultern halten
- Möglichst geringes Hohlkreuz
- Hüfte heben und bis kurz über den Boden senken



Käfer



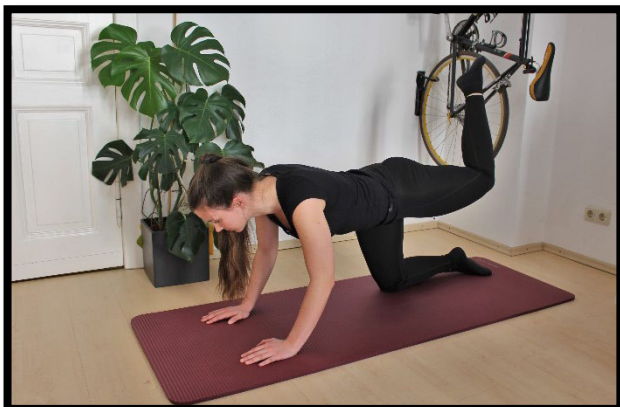
Zur Kräftigung der Bauchmuskulatur

Hinweise:

- Ein Bein und den diagonalen Arm kontrolliert bis kurz vor dem Boden absenken (und wieder zurück zur Ausgangsposition)
- Hohlkreuz vermeiden
- Wechsel der Seiten



Vierfüßler Kick



Zur Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Hinweise:

- Ein Bein kontrolliert und im ca. 90 Grad Winkel Richtung Decke und wieder nach unten führen
- Möglichst kein Hohlkreuz bilden
- Wechsel der Seiten

Workout-Übersicht

Workout: _____

Zeit: _____

	Übung	Sekunden	Durchgänge
1			Nach jedem Durchgang ca. 30 Sekunden Pause
2			
3			
4			

Bemerkung: _____

Workout: _____

Zeit: _____

	Übung	Sekunden	Durchgänge
1			Nach jedem Durchgang ca. 30 Sekunden Pause
2			
3			
4			

Bemerkung: _____