



# MOBILITÄTSÜBUNGEN

## i

Die Mobi-Übungen werden täglich nach dem Aufstehen ausgeführt und sollten insgesamt etwa 5 Minuten in Anspruch nehmen. Die Reihenfolge ist nicht entscheidend. Wichtiger ist, dass du bei den Bewegungsabläufen in einen gewissen Flow kommst. Die meisten Übungen kannst du entweder statisch oder dynamisch ausführen. Wenn du eine Übung statisch ausführst, hältst du diese für etwa 20-30 Sekunden. Fühst du eine Übung dynamisch aus, wiederholst du langsam die Abläufe von der Entspannungsposition zur Maximal-Dehnung circa 10-12 mal. Wie die Übungen genau funktionieren, zeigt dir Gino in Folge 3 von "#BeatYesterday-Faul-wird-fit". Und denke daran: Regelmäßigkeit ist hier der Schlüssel zum Erfolg. Bleibe also mindestens 30 Tage am Ball. Die Übungen sollen dir dabei helfen, eine Bewegungsroutine in deinen Alltag zu bekommen. So löst du deine Muskelverspannungen nach und nach. Viel Spaß!

## Mobi-Einheiten für mehr Beweglichkeit

- 1. Hüftbeugerdehnung** (statisch oder dynamisch)
  - Gegen einen verspannten Hüftbeuger. Kann Schmerzen im unteren Rücken vorbeugen.
- 2. Aufgestützter Ausfallschritt mit Rotation** (statisch oder dynamisch)
  - Mobilisiert die Brustwirbelsäule, die meist sehr verspannt ist. Öffnet gleichzeitig die Hüfte. Kann Nackenschmerzen vorbeugen.
- 3. Foam Roller Streckung + Rollen** (statisch und dynamisch)
  - Mobilisiert und streckt die Brustwirbelsäule. Für eine gute Körperhaltung.
- 4. Hamstringstretch liegend** (dynamisch)
  - Dehnt den hinteren Oberschenkel. Wichtig, um Last (Kind, Einkaufstaschen etc.) mit geradem Rücken heben zu können.
- 5. Adduktorendehnung kniend**
  - Dehnt die Innenseite der Oberschenkel. Hilft u.a. für ein gutes Gangbild.

# DER TRAININGSPLAN



Prinzipiell gilt: **Pro Trainingstag 6 Übungen mit den jeweiligen Sätzen im vorgegebenen RPE-Bereich.**

Warum A und B? Die beiden Varianten sollen Abwechslung in deinen Trainingsalltag bringen. An einem Tag machst du Variante A und am anderen B. Du kannst auch zwischen den beiden hin und her springen. Heißt, wenn du Lust auf die erste Übung aus Variante A „Rudern am Barren (eng)“ hast und diese gerne mit der zweiten Übung aus B „Crab Walk seitl. (mit Band)“ kombinieren möchtest, dann ist das ok. Wichtig ist nur, dass du die Übungsreihenfolge einhältst, damit alle Muskelgruppen gleich stark trainiert werden. Der Plan kann sich im Laufe der Zeit ändern, je nachdem, wie Etienne sich entwickelt.

## Variante A

### Rudern am Barren (eng)

- 2-5 Sätze mit RPE 7-10 (ca. 5-15 Wiederholungen)
- zwischen den Sätzen etwa 60 Sekunden Pause

### Hip Thrusts (mit Band)

- 2-4 Sätze mit RPE 7-10 (ca. 12-25 Wiederholungen)
- zwischen den Sätzen etwa 45 Sekunden Pause

### Stütz (auf Pezziball)

- 2-3 Sätze mit RPE 7-9 (ca. 8-20 Wiederholungen)
- zwischen den Sätzen etwa 30 Sekunden Pause

### Pull-Aparts mit Band

- 2-5 Sätze mit RPE 6-10 (ca. 15-25 Wiederholungen)
- zwischen den Sätzen etwa 30 Sekunden Pause

### Seitstütz

- 2-3 Sätze mit RPE 6-9 (ca. 15-45 Sekunden)
- zwischen den Sätzen etwa 30 Sekunden Pause

### Curls/Trizeps

- 2-5 Sätze mit RPE 5-8 (ca. 15-25 Sekunden)
- zwischen den Sätzen etwa 30 Sekunden Pause

## Variante B

### Rudern am Barren (weit)

- 2-5 Sätze mit RPE 7-10 (ca. 5-15 Wiederholungen)
- zwischen den Sätzen etwa 60 Sekunden Pause

### Crab Walk seitl. (mit Band)

- 2-4 Sätze mit RPE 7-10 (ca. 15-30 Wiederholungen)
- zwischen den Sätzen etwa 30 Sekunden Pause

### Beinheben auf Bank

- 2-5 Sätze mit RPE 6-10 (ca. 12-25 Wiederholungen)
- zwischen den Sätzen etwa 30 Sekunden Pause

### Vertikalzug mit Band

- 2-4 Sätze mit RPE 6-10 (ca. 12-20 Wiederholungen)
- zwischen den Sätzen etwa 45 Sekunden Pause

### Face Pulls mit Band

- 2-4 Sätze mit RPE 6-10 (ca. 12-25 Wiederholungen)
- zwischen den Sätzen etwa 30 Sekunden Pause

### Curls/Trizeps

- 2-5 Sätze mit RPE 5-8 (ca. 15-25 Wiederholungen)
- zwischen den Sätzen etwa 30 Sekunden Pause



RPE steht für "Rating of Perceived Exertion" und stellt einen Zahlenwert auf einer Skala dar. Diese Skala reicht von 1-10 und spiegelt die Anzahl an Wiederholungen wider, die man vermutlich noch geschafft hätte. So heißt RPE 7, dass man noch 3 weitere technisch saubere Wiederholungen von der Übung schaffen könnte. RPE 9, dass man noch eine Wiederholung schafft und RPE 10, dass nichts mehr geht. Der Trainingsplan ist darauf ausgelegt, dass die RPE im Laufe der Trainingswochen zunimmt.

# DAS BEACH-ZIRKELTRAINING



## i

Sommerzeit ist Strandzeit! Doch im Sand lässt sich nicht gut trainieren? Von wegen! Coach Gino weiß den nachgiebigen Untergrund optimal für dein Beach-Workout zu nutzen. So klappts mit dem Strandtag und dem Beachbody. Bevor du beginnst, lege dir deine Trainingsfläche fest, in dem du eine Linie von 30 Schritten abläufst und dir den Start- und Zielpunkt markierst. Innerhalb dieser Fläche absolvierst du dann folgende Übungen für den Zirkeltraining:

### Aufwärmen:

- 2x Leichtes Joggen hin- und zurück
- Kniehebelauf hin- und zurück
- Hacken anfersen hin- und zurück
- 60% Sprint hin- und zurück
- 10 Burpees
- 2x Seitwärtsschritte hin- und zurück
- Hoppserlauf hin- und zurück
- 80% Sprint hin- und zurück



### Workout:

- 15 Liegestütze (evtl. auf Knien)
- 20 Kniebeugen
- Ausfallschritte hin- und zurück
- 25 Hampelmänner
- Krabbengang hin- und zurück
- Bärengang hin- und zurück
- 20 Cycling Crunches
- 100% Sprint hin- und zurück
- 30 sek. Plank

## i

Diesen Zirkel mit 2 Minuten Pause 2-3x ausführen und versuchen, so wenig Pause wie möglich zwischen den Übungen zu machen. Das sollte deine Pumpe kräftig zum Arbeiten bringen. Danach hast du dir das Sonnenbad oder die Abkühlung im Wasser (Achtung, langsam runterkühlen!) dann redlich verdient.

