

PV Power Workout

Kurzes Warm Up (ca. 5 Minuten)

- Geht auf der Stelle, nehmt dabei die Arme mit
- Wechselt in ein leichtes Jogging auf der Stelle, dabei die Arme nicht vergessen
- Berührt mit den Händen die jeweils gleichseitige Schulter und kreist dann die Arme erst rückwärts und dann vorwärts, dabei geht ihr wieder auf der Stelle
- Macht zum Schluss 20 Hampelmänner

Drei Powerübungen zur Stärkung von Oberschenkeln, Gesäß und Bauch

Führt jede Übung 1 -3 mit der dahinterstehenden Anzahl an Wiederholungen hintereinander ohne Pause durch. Mache davon insgesamt drei Durchgänge mit jeweils 30 Sekunden Pause dazwischen.

1. **Ausfallschritt rechts – Kniebeuge – Ausfallschritt links** und zurück (10 Wdh. anhand der Kniebeugen gezählt)
 - Achtet bei den Ausfallschritten und Kniebeugen immer darauf, dass die Knie niemals vor den Fußballen sind!
 - Die Füße zeigen leicht nach außen.
 - Die Hüfte schiebt bei den Kniebeugen nach hinten, als wenn Ihr Euch auf einen unsichtbaren Stuhl setzen wollt
 - Gerader Rücken und angespannter Bauch



2. **Schulterbrücke**

- (Satz 1: Grundübung) Legt Euch auf den Rücken, Beine im 90-Grad-Winkel aufstellen, Arme neben dem Körper auf den Boden legen.
- Zieht den Bauchnabel ein, spannt die Gesäßmuskeln an und hebt das Becken, sodass Euer Körper von den Knien bis zur Schulter eine gerade Linie bildet. Nur Schultern, Arme und Fersen bleiben am Boden
- Haltet diese Position kurz und achtet dabei darauf, dass die Knie nicht auseinandergehen, sondern zusammenbleiben
- Senkt dann langsam die Hüfte wieder Richtung Boden, ohne ihn zu berühren und hebt sie danach wieder an (15 Wdh.)

- (Satz 2: Variation I) Versucht, während die Hüften oben ist, zu „marschieren“, in dem Ihr die Beine abwechselnd vom Boden hebt (30 „Schritte“)
- (Satz 3: Variation II) Streckt jeweils ein Bein aus, sodass es eine gerade Linie mit Eurem Oberkörper bildet. Beide Knie sind auf einer Höhe (jede Seite 10 Wdh.)



3. Beinheben (15 Wdh)

- Bleibt in Rückenlage, positioniert Eure Hände unter dem Gesäß, hebt beide Beine gestreckt an, so dass die Fersen Richtung Decke zeigen
- Senkt die Beine gestreckt, kontrolliert und langsam ab, ohne sie am Boden abzulegen und nehmt sie danach langsam wieder in die Senkrechte
- Presst den unteren Rücken die gesamte Zeit bewusst in den Boden, so dass ihr nicht ins Hohlkreuz kommt



Zum Abschluss

Bleibt nach dem letzten Mal Beinheben auf dem Rücken liegen. Streckt Arme und Beine von Euch. Zieht danach die Knie Richtung Brust und „schaukelt“ ein wenig hin und her. Legt ein Bein wieder gestreckt auf dem Boden ab und streckt das andere senkrecht nach oben. Greift dabei mit den Händen um den Oberschenkel und verstärkt die Dehnung dadurch. Kreist dabei den Fuß in beide Richtungen. Legt danach das gehobene Bein auf den Boden ab, zieht das andere Knie Richtung Brust und streckt dieses dann senkrecht nach oben.

