

## DAS PERFEKTE WARM-UP PROTOKOLL

Dauer als Teil des Warm-ups vor dem Training: **ca. 15–20 Minuten**. Führe im Zirkel alle Übungen für **1–2 Runden** nacheinander durch, dabei kannst du **10–12 Wiederholungen** machen oder die Wiederholungszahl ganz nach Gefühl gestalten. Wenn du bemerkst, dass eine Bewegung oder Übung sich noch „unrund“ anfühlt, führe diese noch in 1–2 zusätzlichen Sätzen durch.

### WIRBELSÄULE

#### 1 Cat Cow

- starte im Vierfüßlerstand, die Hände befinden sich unter der Schulter, die Knie unter der Hüfte
- beginne mit einem geraden Rücken, der Kopf bildet eine Verlängerung der Wirbelsäule und du blickst nach leicht vorne unten auf den Boden
- atme tief ein und beginne mit der Katze: bei der nächsten Ausatmung wird dein Rücken Wirbel für Wirbel rund, versuche dich dabei so weit wie möglich Richtung Decke zu ziehen, das Kinn wird Richtung Brust gezogen
- atme nun tief ein und rolle Wirbel für Wirbel in die entgegengesetzte Position, die Kuh: dafür beugst du den Rücken nach unten durch, ziehst die Schultern leicht nach hinten oben und hebst den Kopf nach vorne mit Blick nach oben
- dann bewusst ausatmen und wieder in die Katze wechseln
- im Idealfall sieht deine Cat Cow wie eine langsame, kontrollierte, flüssige Wellenbewegung aus; ein Durchgang sollte so 10–20 Sek. dauern



#### Progression für die Beugung: Jefferson Curl

- in der Ausgangsposition stehst du aufrecht, die Füße sind relativ eng platziert, Knie sind gestreckt, das Gesäß ist fest; nun rollst du dich Wirbel für Wirbel nach unten, einatmen und Bauchspannung halten, dann wieder Wirbel für Wirbel hochrollen und dabei ausatmen; die Übung kann auch mit z. B. einem Kettlebell gemacht werden

#### Progression für die Streckung: Spine Pistols

- du beginnst im Ausfallschritt, das Knie liegt dabei auf dem Boden ab, dann streckst du die Hände nach oben und machst sie so lang du kannst. Währenddessen streckst du dich dann aus dem oberen Rücken nach hinten; dabei bleibt die Hüfte fest und die Lendenwirbelsäule stabil, dann wieder in die Ausgangsposition zurückkehren

## 2 Open the Book

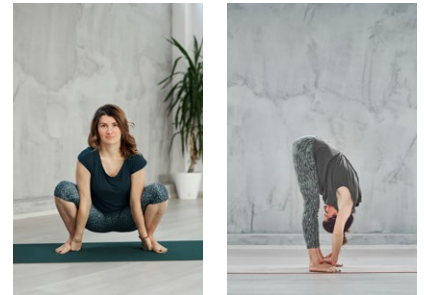
- lege dich seitlich auf den Boden, beide Beine sind dabei angewinkelt und dein unterer Arm fixiert die Knie
- drehe dich mit deinem ausgestrecktem oberen Arm zur Seite auf, dabei bleiben die Knie wo sie sind und der untere Rücken bleibt fest und dreht sich nicht mit auf; die Rotationsbewegung geschieht nur in der Brustwirbelsäule; der Blick folgt beim seitlichen Aufdrehen deinem Arm



# HÜFTE

## 3 Squat to Stand

- setze dich in eine tiefe Kniebeuge, Blick nach vorne, der Rücken ist aufrecht
- greife dann mit deinen Händen die Füße und stehe auf indem du die Hüfte nach hinten oben bewegst und die Knie vollständig streckst
- dann setzt du dich zurück in die Kniebeuge, währenddessen hältst du immer deine Füße fest



## 4 90/90 Rotation

- setze dich in einen 90/90 oder Z Sitz mit aufrechtem Oberkörper auf den Boden
- beginne damit das hintere Knie anzuheben während das vordere Knie auf dem Boden bleibt
- erst wenn das nicht mehr möglich ist, hebst du auch das vordere Knie an und wechselst langsam und kontrolliert in den 90/90 oder Z Sitz auf die andere Seite

## 5 Hip Hinge im Straddle Stand

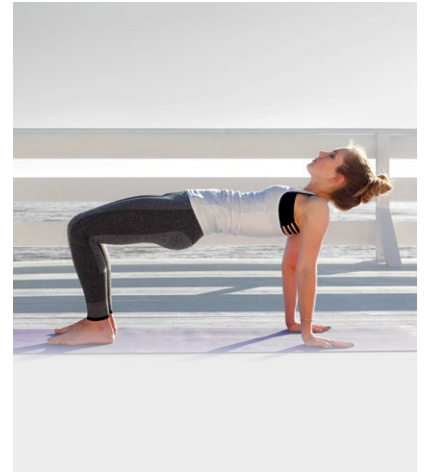
- stelle dich breit, mit gegrätschten Beinen hin
- dann das Gesäß anspannen und die Hüfte langsam und kontrolliert nach hinten schieben, dabei wird die Wirbelsäule mit geradem Rücken lange nach vorne gebeugt
- dann bringst du deine Hüfte wieder nach vorne und richtest den Oberkörper wieder auf



## OBERKÖRPER

### 6 Tabletop

- setze dich mit dem Gesäß auf den Boden, die Hände platzierst du etwas breiter als hüftbreit hinter deinem Gesäß, dabei zeigen die Finger nach hinten von dir weg, die Ellbogenbeuge zeigt in Blickrichtung nach vorne
- die Füße sind hüftbreit vor dir aufgestellt
- nun hebst du dein Gesäß langsam an und bringst es in eine Brücke nach oben, in der Endposition ist dein Rücken gerade, die Arme bleiben die ganze Zeit gestreckt, Blick und Bauchnabel sind zur Decke gerichtet
- in dieser Tischposition kannst du, wenn du möchtest, auch Schulterkreisen mit einbauen
- dann senkst du dein Gesäß langsam wieder nach unten in die Ausgangsposition



### 7 Dead Hang

- hänge dich mit gestreckten, entspannten Armen z. B. an eine Klimmzugstange, dabei kannst du verschiedene Griffvarianten wählen (eng, breit, nur mit einer Hand greifen, Untergriff...)
- je nach Griffkraft hängst du dann entspannt für 15, 45 oder noch mehr Sekunden

