

HOW TO ...

ÜBUNGEN

Die Übungen in deinem Trainingsplan sind mit einem **Youtube-Link** hinterlegt. Mit Klick auf die Übungs-Bezeichnung öffnet sich ein Erklärungsvideo von mir!

Schau dir in **RUHE** die verlinkten Videos vom Plan auf YouTube an und lies die Beschreibung im Plan **GENAU** durch. Im **PLAN** stehen alle Informationen die **SPEZIELL FÜR DICH** sind. Die Videos sind Richtlinien, eine allgemeine Erklärung, aber nicht für jeden genauso umsetzbar!

a b c d e

bedeutet dass dies einzelne Übungen sind, diese werden nacheinander einzeln mit den dazugehörigen Sätzen und Wiederholungen durchgeführt.

Beispiel:

a Kreuzheben 3x12

Abfolge: 1x12 Kreuzheben / 1x12 Kreuzheben / 1x12 Kreuzheben

„a“ „a“

untereinander bedeutet, dass dies ein **SUPERSATZ** ist und die Übungen abwechselnd ausgeführt werden.

Beispiel:

b Squad 3x15

b Einarmiges Bankdrücken 3x12

Abfolge Supersatz:

Squad 1x15 / Einarmiges BD 1x12 (re/li)

Squad 1x15 / Einarmiges BD 1x12 (re/li)

Squad 1x15 / Einarmiges BD 1x12 (re/li)

PAUSEN

Pause zwischen Sätzen bei schweren/anstrengenden einzelnen Übungen: **3 Minuten**

Pause zwischen Sätzen bei einer Übung, welche re/li ausgeführt wird: **90-120 Sek**
(Wechsel von re auf li **OHNE** Pause dazwischen)

Pause zwischen 2 verschiedenen Übungen bei einem Supersatz : **max 90 Sek**

JA: Das soll anstrengend sein!

GEWICHT/ WIDERSTAND BAND

Wähle dein Gewicht/Widerstand so aus, dass du die gerade noch 1 bis maximal 2 Wiederholungen machen könntest.

WIEDERHOLUNGEN

Beispielsweise (3 Sätze) x 12-15 bedeutet:

Mache mit dem von dir gewählten Gewicht mindestens 12 bzw. max 15 Wdh.

Wenn du 12 Wdh im ersten Satz schaffst, machst du auch 12 Wdh im zweiten und dritten Satz.

Wähle deine Wiederholungsanzahl so aus, sodass du die **gerade noch 1 bis max 2 Wiederholungen** machen könntest.

Du steigert das Gewicht/Widerstand erst wenn du dich mit deinen 12 Wdh sicher fühlst!

WICHTIG FÜR GEWICHT UND WIEDERHOLUNGEN

Achte **MAXIMAL** auf die Übungsausführung und deine [Rumpfspannung \(YouTube Video\)](#).

Ebenso wichtig ist die Grundeinstellung deiner Füße und der Knie während der Übungen.

Die Abkürzung „BB“ in deinem Plan steht für [Breitfuß- Ballerina \(YouTube Video\)](#).

Sieh dir den ersten Teil des Videos mit der Erklärung dazu an damit du weißt, wie du deine Beinachse im Stand und 1- Bein- Stand belasten musst!

FREIE FELDER/ANMERKUNGEN

Bitte trage deine **Wiederholungsanzahl** ein, damit du selbst deinen Fortschritt kontrollieren kannst. (Und ich auch vergleichen bzw. anpassen kann).

AUCH wenn eine Übung nicht ganz funktioniert teilst **du mir das bitte umgehend mit** - wir adaptieren die Übung oder finden eine andere Lösung!

AUFBAU BEI JEDER ÜBUNG UND UMGANG MIT SCHMERZEN

1. QUASIMODO ?! RUMPFSPANNUNG ?!

NICHT über andere Gelenke ausweichen - überlege, wo die Bewegung stattfinden soll und wo NICHT!

Beispiel:

Kniebeuge/Kreuzheben

bei der Beinbewegung beugt/streckt deine LWS ständig mit OBWOHL die Wirbelsäule immer stabil bleiben sollte - - - das führt zu SCHMERZ!

DAT wollen wir NISCHT!

Mögliche Lösungen

1. *Kontrolliere deine Beckenposition* innerhalb der Übung ohne Gewicht oder Widerstand (kipp das Becken nach vorne/hinten)

2. *Verlagere das Gewicht auf deinen FÜSSEN* (meistens zu viel Gewicht vorne)
Gleichmäßige 3 Punkte-Verteilung : Ferse, Großzehenballen, Kleinzehenballen!
3. *Drück die Knie nach außen!* Sobald eine Aktivierung der Knie nach außen stattfindet musst du vermehrt auf den Druck unter deinem Großzehenballen achten!

2. SCHULTERBLÄTTER WANDERTAG ?!

Die Schlingel gehen schon VOR 90° Arm-Heben mit der Bewegung mit!
DAT wollen wir auch NICHT!

Beispiel:

Seitheben Arm mit Gewicht

Die Schulter ist beim Ohr bevor der Arm überhaupt in die Nähe kommt?

Das führt zu SCHMERZ!

DAT wollen wir NICHT!

Mögliche Lösungen

1. *Spanne so stark wie es nur geht deine Brustwirbelsäule in eine aufrechte Position*
(Brustbein nach oben und vorne schieben)
2. *Unterstütze diese mit einer aktiven Schulterblattansteuerung nach unten*
3. Denk dran dass die Schultern immer WEEEEEEIT weg sein müssen von den Ohren!
4. Kontrolliere dich selbst im Spiegel!

3. ATMUNG !

Nachdem du 2. und 3. kontrolliert hast kommt die richtige Atmung dazu.

Eine gute Hilfe um die Wirbelsäule stabil zu halten, bei schweren Wiederholungen, aber auch um Schmerz zu vermeiden, ist die **Pressatmung!**

So geht's:

Einatmen, Luft anhalten, **AUFRECHT UND STABIL IN GERADER POSITION BLEIBEN**
in der **Brust und Lendenwirbelsäule**, Übung ausführen!

Ausatmen während oder nach Übung und schwupps ... easy!

Frag ansonsten einfach nach!

IN ALLEN FÄLLEN DES SCHMERZES GILT:

Verringere das Bewegungsausmaß und achte dabei auf die richtige Spannung im Rumpf, penibler Technik und deine Atmung.

Arbeite dich langsam immer weiter in die Zielbewegung (das kann zwischen 10 Minuten aber auch bei schwereren Verletzungen ab einer Woche aufwärts sein)!

Bei **SCHMERZEN** achte darauf, dass du unter dem Schmerzskala- Wert „3 -4“ bleibst und nur behutsam das Bewegungsausmaß steigerst- nichts erzwingen!
Gib deinem Körper die Ruhe (Atmung! Tief ein- ausatmen oder Luft anhalten und in der Ausatmung entspannen) während der Übung selbst sich anzupassen und dem Gelenk das Gefühl, dass alles in Ordnung ist!

Wichtig:

Take your time. Du hast dir eventuell ein jahrelanges Muster eingearbeitet, das nicht von einem Tag auf den anderen verschwindet ... also lieber jetzt oft richtig mit weniger Wiederholungen und Gewicht arbeiten, dann BALLERN im Leben und im Training OHNE Schmerzen!

Behandle deinen Schmerz so wie ein beleidigtes Kind, dem du versuchst wieder ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern!

Du kannst mich jederzeit unter meiner Firmennummer (**0699/17193278**) erreichen. Falls du einen Videoanruf machen willst weil ich dir etwas erklären soll oder du Hilfe bei einer Übung benötigst- kontaktiere mich und wir finden eine ONLINE Lösung!

Let's get sh*t done!