



WS 303-05 | Intervall Power Workout Low Impact

Referentin: Kirsten Riedel

Samstag, 08.02.2025 | 11:00 – 12:30 Uhr

Die Praxis dieses Intervalltrainings ist so aufgebaut, dass inhomogene Breitensportgruppen gemeinsam trainieren können und dabei jeder sein Workout den eigenen Fähigkeiten entsprechend dosieren kann. Sich fordern, ohne zu überfordern, um durch Superkompensation ein Fitnesslevel zu erreichen bzw. zu halten, gilt als Zielsetzung. Einzig benötigtes Material ist die Matte. Ein Barfußtraining ist möglich.

Nach einem allgemeinen Warm-up mit Fokus auf Stabilisatoren-Ansteuerung, Gelenkmobilisation und physiologische Ausrichtung geht es in die 30/15-Intervalle.

Die Übungen werden aufgebaut, Level und Alternativen aufgezeigt. Bewegungsqualität hat Vorrang, nicht für jeden ist „high end“ erreichbar.

Intervalle:

1. Schrittstellung: Hinteres Bein gestreckt, vorderes Knie gebeugt. Beachte die Hüft- und Fußausrichtung! Anspannung des Power-House zur Unterstützung der physiologischen Ausrichtung der Wirbelsäule. 3 x Bounce Ferse ↓ + 1 x Knee Lift im Wechsel (+ Front Raise Arme während des Bouncens, beachte den langen Nacken und tiefen Schultergürtel)
2. Open Running (Tempo-Variationen, einfachstes Level Open March) + Press Handballen zur Ansteuerung aufrichtender Muskulatur
3. Mambos frontal mit faszialem Armschwung in der „Rückbeuge“, nutze in der Armbewegung die Katapult-ähnliche Ausführung (achte auf die Anspannung des Powerhouse zur Stabilisierung der unteren Wirbelsäule).
4. Squats, Variante rechts und links im Wechsel seitlich öffnen. Achte auf die Knie- und Fußausrichtung, sowie die physiologische Ausrichtung der Wirbelsäule. Zur Koordinationsschulung wähle den Rhythmus: Öffnen + Klatschen auf die Oberschenkel, etwas aufrichten + Arme vor der Brust kreuzen, tiefer gehen + Klatschen auf die Oberschenkel, Schließen und in die Hände klatschen (dann Seitenwechsel)
5. Burpee Variante: Hocke, rechtes Bein nach hinten bringen, linkes Bein nach hinten bringen (Plank), Beine nacheinander wieder zur Hocke anstellen, Beine längen (Blick zu den Unterschenkeln) als Stretchposition, Beine beugen, aufstehen oder springen Beachte: Die Kopf-Tief-Position kann bei sensiblen Menschen Schwindel verursachen. Weise darauf hin und empfehle auf den Teil der Übungsabfolge ggf. zu verzichten
6. Mambos side: Fuß zur Seite öffnen und hinterkreuzen + faszialer Armschwung (beim Hinterkreuzen), nutze in der Armbewegung die Katapult-ähnliche Ausführung
7. A) Schrittstellung: Bounce Ferse (siehe Hinweise 1.) + Spinning Arme (wickle im maximalen Tempo die Unterarme) B) löse die Schrittstellung in ein Hinterkreuzen auf + verhake die Finger ineinander und baue Zug auf + schwinde deine lange Wirbelsäule Richtung vorderes Bein (halte Becken und Schultergürtel fixiert). Wir streben für die





Wirbelsäulenrotation ein hohes Tempo an, arbeiten mit faszialen Rückstellkräften
...wiederhole A) und B) im Seitenwechsel

8. A) Unterarmstütz oder Handstütz Plank + Knie beugen im Wechsel Richtung Matte, halte dabei deine Rückseite statisch.
Beachte: Die physiologische Ausrichtung der Wirbelsäule halten! Das Power House wird angesteuert, ebenso die Schultergürtel stabilisierende Muskulatur B) abgestützter Sitz (Unterarm oder Hand) bzw. „Boot“ + Beine wechselnd nach vorne schieben (Fuß flex, Hebellänge individuell angepasst) Beachte das Power House Die TeilnehmerInnen dürfen entscheiden, ob sie A) und B) im Wechsel durchführen oder bei nur einer der Übungen bleiben
9. Schrittstellung + Squat, Knie Lift + Twist zum jeweilig vorderen Bein
Beachte: Beim Squat in Schrittstellung wird häufig das vordere Knie über die Fußspitze geschoben, nach neueren Erkenntnissen ist dies als Alltagsbewegung zu bewerten, dennoch für ältere Knie mit degenerativen Veränderungen nicht das Optimum. Die Anweisung „Senke dein hinteres Knie Richtung Boden, als wolltest du dich hinknien“ hilft die Bewegung schonender auszuführen und bietet zusätzlich die Möglichkeit den Hüftbeuger zu öffnen. Wer sehr mit dem Gleichgewicht zu kämpfen hat, kann auf den Wirbelsäulen Twist verzichten, bzw. in Etappen arbeiten: Absenken, drehen, aufrichten, ausrichten, Heben, Drehen...
10. Wechsel zwischen Plank + Hinabschauender Hund mit faszialem Schwung
Beachte: Ansteuerung des Power House und physiologische Ausrichtung der Wirbelsäule. Im Hinabschauendem Hund dürfen Beine gebeugt sein. Hier schwingen wir in die lange Wirbelsäule mit elastischer Brustwirbelsäule und deckenwärts strebendem Steißbein (Aufbau des Hundes über „laufende Variante“. Alternative Übung im 4-Füßer anbieten)
11. Seitlage/Seitstütz (Unterarm- oder Handstütz) + Ellbogen Knie zueinander führen (Knie öffnet deckenwärts)
Beachte: Ausrichtung der Wirbelsäule und Ansteuerung des Power House
12. Rückenlage, Ausgangsposition „Dead Bug“ (physiologische Ausrichtung der Wirbelsäule, Arme deckenwärts, Beine gehoben, Unterschenkel „tabletop“). Gleichzeitig senkt sich ein Arm und ein Bein bodenwärts, Beckenposition und Wirbelsäulenausrichtung halten. Wähle deine mögliche Hebellänge.

Die 15 Sekunden Pauseneinheiten zwischen den Intervallen führen uns in ausgleichende Ruhepositionen oder lockernde Aktivitäten. In dieser Modelstunde durchlaufen wir 4er Sets und wechseln bewusst die zu trainierende Muskelgruppen.

Zum Stundenabschluss nehmen wir uns Zeit, Flexibilität/Mobilität in den Körper zu bringen, die Körperwahrnehmung zu schulen und zu regenerieren.

Fasziale Leitbahnen erfahren Länge, die Wirbelsäule nutzt sämtliche, ihr möglichen, Bewegungsrichtungen. Post-Stretches im Bein-Beckenbereich längen/öffnen Wade, Hüftbeuger, Adduktoren, Ischiocrurale und Piriformis. Im Bereich Post-Stretch Schultergürtel/Thorax widmen wir uns dem Trapezius und Pectoralis.

