

ATLAS Workout Handbuch - Modul 1

von René Weimann

Willkommen zu ATLAS. Im ersten Modul kümmern wir uns um die absoluten Grundlagen menschlicher Bewegung. Wir brechen es herunter auf die kleinste mögliche Ebene indem wir in das Training der Fußstabilität, der Beckenkippung und der Atmung gehen. Für das erste Modul benötigst du einen Tennisball, eine Wand und etwas Platz um dich herum. Nutze das "Accountability Sheet", denn es wird dich dazu bringen deine Ziele tatsächlich auch zu erreichen.

Das ist die Absolute Basis. Hör deine Lieblingsmusik nebenbei. Erkunde die Bewegungen. Atme immer tief. Habe Spaß.

Wenn eine Übung Schmerzen verursacht, probiere den Schmerz zu umgehen indem du

- die Übung leicht abwandelst
- die Übung im Bewegungsumfang veränderst
- die Übung nur teilweise machst

Sollte es keine Möglichkeit geben einen Schmerz zu vermeiden, lass die Übung weg. Diese Regeln gelten für alle weiteren Einheiten und Module. Wir wollen nicht durch Schmerzen hindurch arbeiten. Gehe zurück zu Vor-Übungen und baue neu auf.

Muskelkater oder sehr leichte „Schmerzen“, die durch eine Bewegung besser werden, oder sogar weggehen, zählen nicht dazu.

WORKOUT 1

2 Minuten auf dem Boden liegen und auf die **Atmung** konzentrieren. Versuche möglichst tief und entspannt einzuatmen, ohne irgendetwas ändern zu wollen.

3x 5 Wiederholungen pro Seite der **Gray Cook Bridge** mit einem Tennisball. Achte darauf die Rippe fest heran zu drücken und aus der Gesäßmuskulatur und dem hinteren Oberschenkel zu arbeiten.

1 Minute pro Seite **Hüftrotation im Vierfüßler**. Gemäßigtes Tempo und Richtungswechsel nach Wahl.

1 Minute pro Seite **Hüftöffner im Vierfüßler**.

1 Minute **Spinal Waves** zum Auslockern.

90 Sekunden **Hip Flexor Stretch** pro Seite.

Gesamtdauer ca. 14 Minuten

WORKOUT 2

3 Minuten auf dem Boden liegen und auf die **Atmung** konzentrieren. Versuche möglichst tief und entspannt einzusatmen. Atme abwechselnd 3 tiefe Atemzüge in den Bauch und im Anschluss 3 tiefe Atemzüge in den Brustkorb, bis die 3 Minuten zu Ende sind.

60 Sekunden **QL (Quadratus Lumborum) Stretch** pro Seite.

150 Sekunden (2:30 Minuten) pro Seite **Fußgreifen** und **Fußaufstellen** abwechselnd nach Präferenz. Nimm für das Greifen gerne ein Handtuch zur Hilfe.

1 Minute pro Seite **Hüftöffner im Vierfüßler**.

1 Minute **Spinal Circles** pro Richtung. (Insgesamt 2 Minuten) Du kannst gerne in 2 Sätzen mit jeweils 30 Sekunden arbeiten.

Gesamtdauer ca. 15 Minuten

WORKOUT 3

4 Minuten auf dem Boden liegen und auf die **Atmung** konzentrieren. Versuche möglichst tief und entspannt einzusatmen, ohne irgendetwas ändern zu wollen. Zähle deine Atmung nach folgendem Rhythmus. Bis 4 zählen und einatmen, dann bis 2 zählen und die Atmung oben halten und dann bis 4 zählen beim Ausatmen. Warte dann individuell (ohne zu Zählen), bis du wieder den Einatmungsreiz verspürst. Wenn du willst, passe die Sekunden deiner persönlichen Präferenz an.

2 Minuten **Spinal Waves**.

2x 8 Wiederholungen pro Seite der **Gray Cook Bridge** mit einem Tennisball. Achte darauf die Rippe fest heran zu drücken und aus der Gesäßmuskulatur und dem hinteren Oberschenkel zu arbeiten.

90 Sekunden pro Seite **Hüftöffner im Vierfüßler**.

2 Minuten pro Seite **Fußgreifen** und **Fußaufstellen** abwechselnd nach Präferenz. Nimm für das Greifen gerne ein Handtuch zur Hilfe.

60 Sekunden **QL (Quadratus Lumborum) Stretch** pro Seite.

90 Sekunden **Hip Flexor Stretch** pro Seite.

Gesamtdauer ca. 20 Minuten