

# ATLAS Workout Handbuch - Modul 2

von René Weimann

In diesem Modul behandeln wir weitere Übungen, die dir eine Grundlage für das Training in ATLAS geben sollen. Der folgende Plan enthält 5 Workouts, so dass du fast täglich ein bisschen Bewegung in dein Leben bringen wirst. Weiterhin gilt es Schmerzen zu vermeiden und die Übungsausführung so gut wie möglich durchzuführen.

Plane frühzeitig die Tage an denen du Zeit für die Einheiten blockst. Sie sind alle um die 20 bis 25 Minuten lang und können zu jeder Tageszeit und ohne spezifisches Aufwärmen gemacht werden. Du benötigst für die Workouts nur einen Massageball deiner Wahl, etwas Platz, und wenn du es brauchst noch eine Erhöhung für die Squats, eine Wand und ein Handtuch.

## WORKOUT 1

2 Minuten auf dem Boden liegen und auf die **Atmung** konzentrieren. Versuche die erste Minute in den Brustkorb zu atmen und in der zweiten Minute auf die Bauchatmung zu wechseln.

1 Minute **Core Aktivierung** im Anschluss.

3x 5 Wiederholungen pro Seite der **Gray Cook Bridge**.

1 Minute pro Seite **Einbeinstand**. Du kannst gerne versuchen zur gleichen Zeit deine Fußübungen zu machen. Der Hauptfokus sollte jedoch auf dem stabilen Stand liegen.

1 Minute pro Seite **Hüftöffner im Vierfüßler**. Versuche die Übung besonders langsam zu machen, sodass du maximal 5 Wiederholungen pro Seite machst.

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

3 Minuten **Ausrollen der Füße** mit einem Ball deiner Wahl.

Gesamtdauer ca. 18 Minuten

## WORKOUT 2

3 Minuten auf dem Bauch auf dem Boden liegen und auf die **Atmung** konzentrieren. Atme möglichst ruhig in tief in Bauchatmung.

- weiter auf Seite 2 -

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

3 Minuten im **Asian Squat** mit einer Regression, die für dich angemessen ist. Du kannst die 3 Minuten gerne in 3 Sätze à 1 Minute aufteilen.

90 Sekunden pro Seite **Fußgreifen**. Nimm gerne ein Handtuch zur Hilfe.

1 Minute pro Seite **Hüftrotation im Vierfüßler**. Führe den Richtungswechsel beliebig häufig durch.

2 Minuten **Spinal Circles**. Führe den Richtungswechsel beliebig häufig durch.

2 Minuten pro Seite **Gesäßmuskelmassage** mit einem Ball.

1 Minute **QL Stretch** pro Seite.

Gesamtdauer ca. 25 Minuten

## WORKOUT 3

1 Minute auf dem Boden liegen und auf die **Atmung** konzentrieren. Im Anschluss daran direkt liegen bleiben und für 2 Minuten in die **Core Aktivierung** gehen.

4 Minuten im **Asian Squat** mit einer Regression, die für dich angemessen ist. Du kannst die 4 Minuten gerne in so viele Sätze, wie notwendig, aufteilen.

1 Minute **Spinal Waves**.

90 Sekunden pro Seite **Einbeinstand**.

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

2 Minuten **QL Massage** mit einem Ball pro Seite.

Gesamtdauer ca. 20 Minuten

## WORKOUT 4

4 Minuten auf dem Boden liegen und auf die **Atmung** konzentrieren. Versuche möglichst tief und entspannt einzusatmen. Atme abwechselnd 4 tiefe Atemzüge in den Bauch und im Anschluss 4 tiefe Atemzüge in den Brustkorb, bis die 4 Minuten zu Ende sind.

- weiter auf Seite 3 -

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

1 Minute pro Seite im **Einbeinstand**. Spüre die vorige Übung noch einmal nach. Welche Muskeln haben währenddessen gearbeitet?

1 Minute **Core Aktivierung**.

1 Minute **Spinal Circles** pro Richtung.

90 Sekunden **QL Stretch** pro Seite.

2 Minuten pro Seite **Gesäßmuskelmassage** mit einem Ball.

Gesamtdauer ca. 22 Minuten

## WORKOUT 5

3 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 5 zählen und einatmen, dann bis 2 zählen und die Atmung oben halten und dann bis 5 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.

1 Minute **Spinal Waves**.

5 Minuten im **Asian Squat** mit einer Regression, die für dich angemessen ist. Du kannst die 5 Minuten gerne in so viele Sätze, wie notwendig, aufteilen.

3x 6 Wiederholungen pro Seite der **Gray Cook Bridge**.

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

1 Minute pro Seite **Einbeinstand** mit **Fußaufstellen**. Wenn dir das schwer fällt, halte dich an einem stabilen Gegenstand fest.

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

4 Minuten **Ausrollen der Füße** mit einem Ball deiner Wahl.

Gesamtdauer ca. 27 Minuten