

# ATLAS Workout Handbuch - Modul 4

von René Weimann

In der zweiten Hälfte werden die Workouts in ATLAS deutlich anspruchsvoller. Für den Materialaufwand wollen wir jedoch so minimalistisch wie möglich bleiben. Wie du im Home-Gym-Video gesehen hast, kommt ATLAS mit wenigen Dingen aus, doch wenn du ein Fitnessstudio zur Verfügung hast, sollst du es natürlich gerne nutzen. Alle Trainingsgeräte, die ab Modul 4 benötigt werden, sollten in einem Fitnessstudio verfügbar sein.

Solltest du dir ein Home-Gym aufbauen, ist das Equipment günstiger als ein einziges Laufband. Wenn du gar keine Möglichkeit hast, findet sich immer auch ein anderer Weg.

Eine Übersicht über die notwendigen Trainingsgeräte

- Hantelstange mit passenden Scheiben (Alternative: Schwere Gegenstände, die problemlos auf den Schultern gehalten werden können)
- Monkeyfoot/Gravityboots oder ähnliche Möglichkeiten zur Befestigung am Fuß, oder ein Satz Kettlebells zwischen 4 und 12 kg (Alternativ Flossingbands, Seile oder Gummibänder, die es dir möglich machen ein gewisses Gewicht an deinem Fuß zu befestigen.)
- Etwas mehr Raum/Platz für Animal Walks und fürs Laufen

## WORKOUT 1

2 Minuten auf dem Boden liegen und auf die **Atmung** konzentrieren. Versuche möglichst tief und entspannt einzuatmen, ohne irgendetwas ändern zu wollen. Im Anschluss 1 Minute **Core Activation** im Liegen.

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

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

2x 15 Meter **Pferdegang**.

2x 15 Meter **Leopardengang** (alternativ Krabbeln auf dem Boden).

Zusätzliches Warm-Up nach Präferenz. Es ist möglich an dieser Stelle ein vollständiges Workout aus Modul 1 oder 2 durchzuführen. Das dient der Wiederholung und damit dann auch der weiteren Verfeinerung der wichtigen Grundlagen.

3 Sätze pro Seite mit 5 **Tiefen Split Squats**. Erhöhe den Boden unter dem vorderen Fuß um die Übung einfacher zu gestalten. Die Ferse darf sich abheben.

- weiter auf Seite 2 -

3 Sätze mit 5 **Boxsprüngen** über einen Gegenstand, der deiner Sprungfähigkeit in vollem Umfang entspricht.

3 Sätze mit 5 **Elastischen Sprüngen** über einen Gegenstand, der deiner Sprungfähigkeit in vollem Umfang entspricht. Wenn du dich noch nicht bereit fühlst, führe weitere 3 Sätze Boxsprünge durch.

3 Sätze mit 5 **Einbeinigen Boxsprüngen** pro Seite über einen Gegenstand, der deiner einbeinigen Sprungfähigkeit in vollem Umfang entspricht.

2x 15 bis 30 Sekunden pro Seite **Iso Lunge** mit vollständiger Anspannung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.

90 Sekunden **Couch Stretch** pro Seite.

Gesamtdauer ca. 45 Minuten (mit längerem Warm-Up 50-55 Minuten)

## WORKOUT 2

Starte dieses Workout mit einem kleinen Warm-Up aus Übungen aus den ersten Modulen, die du für dich persönlich als wichtig (und/oder neu) empfindest und widme Ihnen einige Minuten bevor du fortfährst.

3x 7 Wiederholungen pro Seite der **Gray Cook Bridge** mit einem Tennisball.

1 Minute **Spinal Circles** pro Richtung.

5 Minuten im **Asian Squat** mit deiner persönlich besten Regression und optionalen Zusatzbewegungen.

3x 10 **Hip Hinges** optional mit einem Stab auf dem Rücken oder am Bauch.

3x 10 abwechselnde **Standwaagen** (5 pro Seite).

2x 10 Meter **Oktopusgang**.

2x 10 Meter **Raupengang**.

2 bis 3 Minuten **Hängen** an einer Stange aufgeteilt in so viele Sätze, wie du dafür benötigst.

2x 10 **Jefferson Curls** mit einem leichten Gewicht.

3x 10 **Tib Raises** pro Seite mit einem leichten Gewicht.

2x 20 bis 30 Sekunden **Iso Squat**. Halte die durchgehende Spannung in allen Beinmuskeln.

- weiter auf Seite 3 -

90 Sekunden Aktiver Adduktorstretch.

2 Minuten pro Seite Fußmassage mit einem Ball deiner Wahl.

Gesamtdauer ca. 50 Minuten

## WORKOUT 3

3 Minuten Spinal Waves.

Führe ein 10 minütiges Warm-Up deiner Wahl aus. Es kann aus Inhalten der letzten Wochen bestehen, aber auch eigene Komponenten, wie z.B. etwas lockerem Lauf, Seilspringen, mit einem Ball spielen.

2 Minuten pro Seite Hüftöffner im Vierfüßler.

2 Minuten pro Seite Fußgreifen und Fußaufstellen im Einbeinstand. Wechsele nach Gefühl zwischen den beiden Übungen.

2x 20 Meter Leopardengang (alternativ Krabbeln auf dem Boden).

2x 10 Meter Straußengang.

2 Sätze pro Seite mit 10 Tiefen Split Squats. Erhöhe den Boden unter dem vorderen Fuß um die Übung einfacher zu gestalten. Die Ferse darf sich abheben.

1 Minute Shoulder Dislocation.

3 Sätze mit 5 Einbeinigen Boxsprüngen pro Seite über einen Gegenstand, der deiner einbeinigen Sprungfähigkeit in vollem Umfang entspricht.

3 Sätze mit 5 Elastischen Einbeinigen Boxsprüngen pro Seite über Gegenstände, die deiner einbeinigen Sprungfähigkeit in vollem Umfang entsprechen. Wenn du dich noch nicht bereit fühlst, führe weitere 3 Sätze einbeiniger Boxsprünge durch.

3x 12 Tib Raises pro Seite mit einem leichten Gewicht.

5x 5 bis 10 Sekunden Aktiver Asian Squat Stretch. Nutze gerne eine Regression um einigermaßen bequem in der Position zu sein.

Wenn du noch Zeit hast, führe weitere Stretching-Übungen durch, die du für dich als effektiv und wichtig ansiehst.

Gesamtdauer ca. 55 Minuten (+ optionales Stretching am Ende)