# Erklärung Workout-Übungen

**1. Double Lunges (Doppelte Ausfallschritte): 3x 4 pro Bein**

Bei Double Lunges führst du einen Ausfallschritt in zwei Richtungen aus, um die Beinmuskulatur noch intensiver zu beanspruchen.

**Ausführung:**

* Stehe aufrecht, Füße schulterbreit auseinander.
* Mache einen Ausfallschritt nach vorne mit dem rechten Bein. Senke deinen Körper ab, bis beide Knie etwa 90 Grad gebeugt sind.
* Drücke dich zurück in die Ausgangsposition.
* Danach machst du direkt einen Ausfallschritt nach hinten mit dem gleichen Bein und senkst dich wieder ab.
* Kehre erneut in die Ausgangsposition zurück und wechsle das Bein.

**Tipp:** Achte darauf, dass dein vorderes Knie beim Ausfallschritt nicht über die Zehen hinausragt, um die Gelenke zu schonen.

**2. Sumo-Kniebeugen (Sumo Squats) (3x 10 Stück)**

Die Sumo-Kniebeuge ist eine Variation der Kniebeuge, bei der du deine Füße weiter als schulterbreit auseinanderstellst und die Zehen nach außen richtest. Sie trainiert besonders die Innenoberschenkel und die Gesäßmuskulatur.

**Ausführung:**

* Stelle dich breiter als schulterbreit hin, Zehen nach außen zeigen lassen.
* Halte deinen Rücken gerade und spanne den Bauch an.
* Beuge die Knie und senke deinen Körper ab, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind.
* Drücke dich durch die Fersen wieder nach oben.

**Tipp:** Stelle dir vor, du würdest dich gerade hinsetzen, und halte den Oberkörper möglichst aufrecht.

**3. Fersenheben (Calf Raises) (3x 5 Stück)**

Fersenheben ist eine einfache Übung, die gezielt die Wadenmuskulatur trainiert.

**Ausführung:**

* Stelle dich aufrecht hin, Füße etwa hüftbreit auseinander.
* Hebe die Fersen so hoch wie möglich an, sodass du nur auf den Zehenspitzen stehst.
* Halte die Position kurz und senke die Fersen dann langsam wieder ab.
* Optional: Wenn du mehr Intensität willst, kannst du die Übung auf einer Treppenstufe oder einem kleinen Hocker machen und die Fersen tiefer senken.

**Tipp:** Für mehr Balance kannst du dich an einer Wand oder einem Geländer festhalten.

**4. Arme kreisen (Arm Circles) (1 Minute durch – nach 30 Sekunden Richtungswechsel)**

Arme kreisen ist eine gute Aufwärmübung für Schultern und Arme und kann sowohl als kleine Bewegungspause als auch für Ausdauer- und Mobilitätstraining verwendet werden.

**Ausführung:**

* Stelle dich aufrecht hin, die Füße etwa hüftbreit auseinander.
* Strecke die Arme seitlich aus, sodass sie parallel zum Boden sind.
* Beginne, kleine Kreise mit den Armen zu zeichnen. Nach etwa 20–30 Sekunden drehst du die Richtung um.
* Für eine größere Herausforderung kannst du die Kreise langsam größer werden lassen.

**Tipp:** Halte die Schultern entspannt und arbeite aus den Schultern heraus, nicht aus dem Nacken.