

Dorothea Glauer / Kristina Wolff

20 -10- HSG – Ein Kurzprogramm, das es in sich hat, für zu Hause („@home“)

Hier die Erklärung: 20 – 10 – HSG ist an **TABATA** angelehnt. Dieses kommt aus Japan und ist ein hochintensives Kurztraining mit nur acht Übungen, die möglichst alle großen Muskelgruppen erreichen. Gesamtdauer: Vier Minuten. Kurz aber genauso intensiv, wie 20 bis 30 Minuten Training zum Beispiel auf einem Crosstrainer.

Das Prinzip: Eine Mischung aus Kraft- und Cardiotraining mit höchster Intensität steigert Ausdauer, Kraft und Belastungsfähigkeit in kurzer Zeit. Alle großen Muskelgruppen werden aktiviert und durch die schnellen Intervalle auch immer fordernder. Ein Intervall dauert **20**, die Pause bis zum nächsten Intervall **10** Sekunden. Also 20, 10, 20, 10 ... Pro Intervall sollen 8 bis 15 Wiederholungen geschafft werden.

Worauf kommt es an? Auf absolute Korrektheit! Ist die Übung zu anstrengend und kann nicht 20 Sekunden mit höchster Intensität und Präzision absolviert werden, nimmt unbedingt eine leichtere Variante. Irgendwann klappt es dann auch mit der schwereren. Bitte unbedingt Körperspannung halten! Was bedeutet das? Eine Kniebeuge zum Beispiel, wird mit aktivierter Muskulatur durchgeführt. Der Bauch ist fest, die Arme sind gespannt und arbeiten mit, der Po wird angespannt beim Hochschieben, Beine haben Spannung – also beide Richtungen geführt und gespannt.

Vor dem zweiten Durchgang **drei Minuten Pause** einlegen und die **Muskulatur lockern und dehnen**. Im zweiten Durchgang die **andere Seite** bei den Übungen mit einer Seite trainieren. Wer weniger möchte, streicht zwei bis vier Übungen heraus. Dafür eignen sich am besten Übung 3, 6, 8 und 10 oder 11.

Ein Durchgang für den Anfang genügt? Dann ändert sich der Ablauf wie folgt:

Übung 3 und 8 abwechselnd links und rechts, Übung 11 weglassen, dafür Übung 10 erneut nun mit Unterarmstütz links. Wie vorher beschrieben, es geht auch leichter, wenn man 2 – 4 Übungen weglässt.

Mindestens einen Tag Pause - das Training ist so intensiv, sodass man nicht täglich trainieren sollte.

Varianten: **Als normales Workout:** Dann jeweils 18 bis 25 Wiederholungen im eigenen Tempo, kurze Pause, nächste Übung und natürlich immer beide Seiten hintereinander trainieren! Ausnahme ist der Liegestütz, hier sind 10 bis 15 Wiederholungen ausreichend, wer mehr korrekt schafft ...gern.

Als Kraftkreis: Dann ähnlich wie das Schnellprogramm, auch zwei Durchgänge, aber hier ist das Intervall: Eine Minute pro Übung, 30 Sekunden Pause, innerhalb der Pause Wechsel zur nächsten Station. Noch mehr Forderung? **Dann mit Geräten:** Hanteln, Wackelkissen, Ball, Theraband ...







Egal ob 8 Übungen oder alle 12 und egal ob ein Durchgang oder zwei: LOS GEHT'S!


20 – 10 - HSG – Achtung! Körperspannung!!!

Erwärmung für 10 bis 20 min., je nach Programmwahl
 Jeder nach den bekannten Übungen aus der eigenen Gruppe

HSG DHfK Leipzig e.V.

<p>1. Hampelmann (Ausg.-Pos.: Fester Stand)</p>	<p><i>Variante 1:</i> Nur Arme, leichter Schwung in den Knien – sehr leicht <i>Variante 2:</i> Füße Auseinander-zusammen, also links, rechts, Mitte <i>Variante 3:</i> gesprungen - schwer</p>	
<p>2. Kniebeuge (Po schiebt nach hinten, Knie nicht über die Fußspitzen)</p>	<p>Arme nach vorn mitnehmen, mit Kraft -beim Aufrichten zurückführen <i>Leichte Variante:</i> nur halbe Kniebeuge</p>	
<p>3. Ausfallschritt nach hinten (vorderes Knie 90 ° Winkel, Rücken gerade, Po und Bauch fest. Armbewegung: wie beim Laufen)</p>	<p>links Standbein, rechtes Knie bis knapp über den Boden senken <i>Leichte Variante:</i> nur angedeutet oder halb <i>Schwere Variante:</i> beim Hochkommen, linkes Knie vor dem Körper anheben bis ebenfalls ein rechter Winkel erreicht ist</p>	
<p>4. Liegestütz (Körper bildet eine Linie, Beine hüftbreit)</p>	<p><i>Sehr leichte Variante:</i> an der Wand <i>Leichte Variante:</i> von den Knien aus, Schrägstütz</p>	
<p>5. Armstütz (Liegestützposition. Hände senkrecht unter den Schultern, aus den Schultern herausdrücken, Körper ist eine Linie)</p>	<p>Füße im Wechsel heben <i>schwerer:</i> Laufen, Knie dabei diagonal zu den Ellenbogen ziehen, <i>noch schwerer:</i> Beine geschlossen anhocken und wieder gerade springen, nach hinten weg</p>	

<p>6. Bankstellung (Arm senkrecht unter der Schulter, aus der Schulter herausdrücken, Becken parallel zum Boden halten)</p>	<p>Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule schaut nach unten, rechtes Bein und linken Arm gestreckt anheben, in Verlängerung der Wirbelsäule. Kleine Kreise beschreiben</p>		
<p>7. Crunch (aus der Rückenlage, nach vorn, Beine aufgestellt, Bauch fest)</p>	<p>Schultern nicht ablegen. <i>Leichte Variante:</i> zwischendurch ablegen</p>		
<p>8. Crunch (seitlich) (Position siehe Crunch)</p>	<p>rechter Arm stützt Kopf, linker Arm zieht an linkem Knie vorbei, auch hier, Schultern nicht wieder komplett ablegen, Oberkörper zieht mit</p>		
<p>9. Beckenlift (aus der Rückenlage)</p>	<p>Becken heben und senken, dabei Arme mitnehmen und bis über den Kopf führen, aber umgekehrt. Becken oben, Arme unten (Arme geführt, Po besonders beim Heben anspannen) Becken zwischendurch nicht ablegen, kurz vor dem Boden stoppen <i>Leichte Variante:</i> Becken zwischendurch ablegen</p>		
<p>10. Unterarmstütz (Seitlage rechts, Körper bildet eine Linie, aus der Schulter herausdrücken)</p>	<p>Becken heben und senken, ohne Ablegen <i>Leichte Variante:</i> Beine angewinkelt <i>Schwere Variante:</i> Beine gestreckt <i>noch schwerer:</i> oberes Bein angehoben</p>		
<p>11. Seitlage links (Körper bildet eine Linie, Kopf ist auf dem unteren Arm abgelegt, Bein nur soweit abheben, wie die Hüfte nicht aufdreht, also etwa 25 ° >)</p>	<p>Beine gestreckt, oberes Bein mit angezogener und nach unten gedrehter Fußspitze geführt heben und senken <i>Leichte Variante:</i> unteres Bein anwinkeln <i>noch leichter:</i> beide Beine anwinkeln</p>		

<p>12. „Hampelmann“ (Bauchlage, Körperspannung sehr wichtig!)</p>	<p>Beine gestreckt und Arme sind in der Luft, Beine auch die Knie <i>Schwere Variante:</i> Kopf mit Blick zur Matte mit abheben <i>Leichte Variante:</i> Kopf bleibt abgelegt auf der Matte <i>noch leichter:</i> nur Arme bewegen oder nur Beine, oder beides im Wechsel</p>	
--	--	---

Nun drei Minuten Pause, entspannt und lockert ein wenig und dehnt die beanspruchte Muskulatur, wie ihr es auch aus euren Kursen kennt. Und dann??? Alles wiederholen, dann aber bei den Übungen, wo nur eine Seite trainiert wurde, die andere Seite trainieren!

Viel Erfolg und viel Spaß @home!