

**GET THE BEST
VERSION
OF YOUR BODY.**

HANDSTAND-PROGRAMM

MARIESTEFFEN
THE ART OF TRAINING

LEGENDE

KÜRZEL:

WDH.

Wiederholungen

PIKE

Beschreibt die Position, wenn deine Beine gestreckt & geschlossen sind und dein Oberkörper über deinen Oberschenkeln liegt. Dein Körper ist ab der Hüfte so stark wie möglich gebeugt.

A 1 & A2

Die selben Buchstaben mit weiterführenden Zahlen, beschreiben einen Supersatz.

Diese Übungen werden direkt hintereinander ausgeführt und die vorgeschriebene Pause wird nach absolvieren beider Übungen eingehalten.

TEMPO

Die Schnelligkeit, in der die Übung ausgeführt werden soll.

- 1. Zahl:** exzentrische Phase (z. B. Herablassen beim Pull up, tief gehen beim Squat)
- 2. Zahl:** Pause am untersten Punkt
- 3. Zahl:** konzentrische Phase (z. B. Aufwärtsbewegung, Zug, Druck)
- 4. Zahl:** Pause am obersten Punkt

Beispiel Squat Tempo 3, 1, X, 0:

X = so schnell wie möglich / explosiv hoch, 0 = keine Pause am obersten Punkt.

Die Arbeit mit verschiedenen Tempi, erlaubt uns mehr TUT (time under tension) zu erzeugen, ohne das ZNS (zentrale Nervensystem) überzustrapazieren. Außerdem ist es eine super Form, Kraft aufzubauen und eine Übung schwerer zu machen ohne mehr Gewicht verwenden zu müssen und damit eine verbesserte Wahrnehmung und Kontrolle während der Übung zu ermöglichen.

HANDSTAND ÜBUNGEN TECHNIK

KEY POINTS:

HS FLOOR HOLD:

Schultern zu den Ohren, Arme strecken, Bauch & Po anspannen, Fersen pressen zusammen.
Die Finger sind maximal gespreizt!

WALL WALK:

Aus den Schultern drücken, Bauch anspannen, Hüfte stabil halten, Arme heben - nicht schlürfen.
Die Finger sind maximal gespreizt!

KICK UP TO WALL:

Hollow Position im Kick-Up: gestrecktes Bein, angespannter Po & Bauch, gestreckte Arme, Schultern zu den Ohren!
Die Finger sind maximal gespreizt!

LOW WHEEL KICK UP:

Starte in deiner Höhe (nicht direkt Beine vertikal ausrichten, wenn du Angst hast). Arme strecken maximal!
Die Finger sind maximal gespreizt!

BOX HS HOLD:

Schultern zu den Ohren, Arme gestreckt, Hände Schulterbreit, Hüfte über den Schultern!
Die Finger sind maximal gespreizt!

PIKE PUSH UPS

Hände & Kopf in Tripod-Position, Hüfte steht vertikal, Krone des Kopfes zielt zum Boden.
Die Finger sind maximal gespreizt!

HOLLOW HOLD:

Der untere Rücken drückt auf den Boden, Po & Bauch sind maximal angespannt. Die Hüfte beugt nicht!
Die Arme sind gestreckt neben den Ohren & die Schultern ziehen zu den Ohren! -> HS im Liegen.

TRAININGSPLAN

WOCHE 1-2 (2-3x / WOCHE)

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	ABSOLVIERTE WDH./ZEIT				TEMPO	PAUSE	NOTIZEN
A: <u>Handstand Warm-Up</u>	1	siehe Video							
B: Handstand Floor Hold	5	5 Sek.						60 Sek.	
C: Box Handstand hold	3	15-20						60 Sek.	
D 1: HS Kick Up to Wall	3	5 / Bein							Deine Höhe!
D 2: Hollow Hold	3	30 Sek.						90 Sek.	Knie ggf. anwinkeln
E: Pike Push Ups	3	5-10						60 Sek.	

WOCHE 3-4 (2-3x / WOCHE)

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	ABSOLVIERTE WDH./ZEIT				TEMPO	PAUSE	NOTIZEN
A: Handstand Warm-Up	1	siehe Video							
B: Handstand Floor Hold	5	5 Sek.						60 Sek.	
C: Wall Walk	3	1						60 Sek.	Dein Level!
D 1: HS Kick Up to Wall	3	5 / Bein							Deine Höhe!
D 2: Hollow Hold	3	45 Sek.						90 Sek.	Knie ggf. anwinkeln
E 1: Pike Push Ups	3	5-10							
E 2: Box HS Hold	3	30 Sek.						90 Sek.	

WOCHE 5-6 (2-3x / WOCHE)

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	ABSOLVIERTE WDH. / ZEIT				TEMPO	PAUSE	NOTIZEN
A: Handstand Warm-Up	1	siehe Video							
B: Wall Walk	5	1						60 Sek.	Näher an die Wand!
C: HS Kick Up to Wall	4	5 / Bein						60 Sek.	Deine Höhe!
D 1: Low Wheel Kick Up	3	3 / Seite							
D 2: Hollow Hold	3	45-50 Sek.						90 Sek.	Knie ggf. anwinkeln
E: Pike Push Ups	3	5-10					3, 0, X, 0	60 Sek.	
F: <u>Box HS Walk</u>	2 je r + l	180°						60 Sek.	

WOCHE 7-8 (2-3x / WOCHE)

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	ABSOLVIERTE WDH./ZEIT				TEMPO	PAUSE	NOTIZEN
A: Handstand Warm-Up	1	siehe Video							
B: Wall Walk	2	2						60 Sek.	Näher an die Wand!
C: HS Kick Up to Wall	4	5 / Bein						60 Sek.	Deine Höhe!
D 1: Low Wheel Kick Up	3	3 / Seite							
D 2: Hollow Hold	3	45-60 Sek.						90 Sek.	Knie ggf. anwinkeln
E 1: Pike Push Ups	3	5-10					3, 0, X, 0		
E 2: Box HS Walk	1-2 je r + l	360°						90 Sek.	

WOCHE 9-10 (2x / WOCHE)

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	ABSOLVIERTE WDH./ZEIT				TEMPO	PAUSE	NOTIZEN
Fühlst du dich schon sicherer?									
Dann kannst du bald mit aufbauenden									
Übungen fortfahren und einen freien									
Handstand Kick-up testen!									
Frage jemanden der dich spottet!									

STEIGERUNG & NOTIZEN

BESTE STEIGERUNG DER WOCHE									

Steigerungen können sein:

Mehr Wdh. geschafft / längere Zeit eine Übung isometrisch gehalten / bessere Technik / mehr Griffkraft / mehr Körperspannung / bessere Ausdauer (weniger schnell erschöpft) / weniger Schmerzen bei einer Übung / bessere Mobility in einem bestimmten Bereich.

Anmerkung:

Absolviere das Programm vor deinen Kraft-Einheiten (zum Beispiel an einem Oberkörper Tag), wenn du noch nicht vorbelastet bist. Du kannst die Wochen verlängern, wenn du eine Übung noch nicht zu 100% beherrschst oder die Übung noch nicht in der vorgegebenen Wiederholungsanzahl umsetzen kannst. Halte zwischen den beiden Handstand-Workouts pro Woche, mindestens 2 Tage Abstand.

Tagge mich gern auf einem Video von deiner Ausführung bei Instagram & dem Hashtag #THEARTOFTRAINING.

Ich bin gespannt auf deine Fortschritte.

Viel Erfolg!

Marie / Coach

FAQ

WOHER WEISS ICH, DASS ICH DIE ÜBUNGEN RICHTIG AUSFÜHRE?

Ich empfehle dir deine Übungen zu filmen, damit du selbst lernst die Technik zu analysieren. Natürlich kannst du sie auch einem Trainer zeigen. Achte auf: Griff, Körperspannung und Positionen der Gelenke. Gleiche es nochmal mit den Übungen im Tutorial ab. Dazu kannst du ein Handy auf die umgedrehte Kamera (Selfiemode) einstellen und an eine Bank / Faszienrolle / Rack lehnen. Ich persönlich empfehle folgende Magnet-Hülle, welche du an ein Rack oder weiteren magnetischen Gegenständen befestigen kannst: www.rokform.com

KANN ICH IM HINBLICK AUF DIE ÜBUNGEN, SÄTZE UND WIEDERHOLUNGEN VARIIEREN?

Alle Übungen, Sätze, Wdh. etc. sind von mir genauestens durchgedacht und für dich individuell zugeschnitten. Deshalb macht es Sinn, den Plan exakt wie angegeben auszuführen, um deinen maximalen Fortschritt zu gewährleisten.

WAS MACHE ICH, WENN EINE ÜBUNG MIR SCHMERZEN BEREITET?

Absolviere eine Übung nie, wenn du Schmerzen dabei hast. Sollte es sich nicht um Muskelkater oder leichter Verspannungen handeln, solltest du die Bereiche mit einem Sportarzt, Chiropraktiker, Osteopathen oder Physiotherapeuten abklären lassen. Prüfe auch nochmal deine Technik!

WAS MACHE ICH, WENN ICH KEINEN SUPERSATZ AUSFÜHREN KANN?

Wenn sich Geräte / Equipment, die für einen Supersatz in deinem Plan benötigt werden, nicht in der Nähe befinden, kannst du diese Übungen separat ausführen. Eine weitere Möglichkeit ist es, zwei andere Übungen in dem Plan Supersatz zu setzen. Grundsätzlich sollte jedoch so nah wie möglich am Plan gearbeitet werden, da dieser eine durchdachte Struktur aufweist, die eine bestmögliche Steigerung gewährleisten.

WIE GEHE ICH VOR, WENN ICH NOCH STARKEN MUSKELKATER VOR DER NÄCHSTEN EINHEIT HABE?

Zu Beginn eines neuen Plans, wird es Übungen und Bewegungsmuster geben, die neu für dich sind und deshalb ein Muskelkater fast unvermeidbar ist. Sollte dieser bis zur nächsten anstehenden Einheit dauern, die sich in den Muskelgruppen der nicht regenerierten Partien überschneidet, setze lieber noch einen Tag zusätzlich aus. Wenn es nur „schweren Muskeln“ sind, empfehle ich dir das nächste anstehende Training, dennoch zu probieren. Wärm dich vorher gut auf und mobilisiere entsprechend. Führe die Übungen bestmöglich aus, sodass du den Rhythmus der Trainingseinheiten beibehalten kannst und dich so an die Belastung gewöhnen kannst.

MEINE LEISTUNG LÄSST KONSTANT NACH, WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

Zunächst solltest du schauen, ob der Leistungsabfall mit deiner Regel, Schlafmangel, extremen Druck (Job, Schule, Uni), psychischer Stress, zu viel zusätzlicher Aktivität, suboptimale Nährstoffzufuhr oder zu geringe Flüssigkeitsaufnahme im Zusammenhang steht. Falls entsprechende nicht sofort behoben werden können oder in der Zeit kurz vor oder während der Regel, sollte die Intensität dann entsprechend bewusst reduziert werden, damit der Organismus nicht mit noch mehr Stress konfrontiert wird. Falls die Leistung über mehrere Tage signifikant fällt, hört es sich nach dem Bedarf einer Deload-Woche an.