

HERZLICH WILLKOMMEN ZUR SCHNUPPERSTUNDE AUSDAUER UND MOBILISATION



WARM UP



HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

20 SEKUNDEN ÜBUNG

10 SEKUNDEN PAUSE

Achten Sie darauf, dass Sie auf rutschfestem Untergrund stehen, ggf. Stolperfallen beseitigen. Bequeme Kleidung erleichtert die Durchführung der Übungen. Sofern Sie bei einer der Übungen Schmerzen haben, hören Sie mit dieser Übung auf. Versuchen Sie, bewusst und ruhig zu atmen.

AUSSCHWINGEN IM STAND

20
Sekunden



Schwingen Sie Ihre Arme im hüftbreiten Stand locker um Ihre Längsachse und drehen Sie Ihren Rumpf dabei mit. Versuchen Sie dabei, auf Ihr Gesäß zu schauen. Nehmen Sie die Arme schwungvoll mit.

TWISTED MARCH (MARSCHIEREN)

20
Sekunden



Sie marschieren aus dem hüftbreiten Stand. Dabei bewegen Sie die Arme diagonal mit und halten die Körpermitte unter Spannung. Je höher die Knie angehoben werden, desto intensiver wird das Joggen auf der Stelle. Dazu führen Sie die Arme diagonal. Der rechte Ellenbogen trifft sich mit dem linken Knie und der linke Ellenbogen trifft sich im Wechsel mit dem rechten Knie.

DYNAMISCHE HÜFTBEUGERDEHNUNG

20
Sekunden



Aus der hüftbreiten Standposition einen Ausfallschritt nach vorne machen. Das vordere Knie steht über der Ferse, das hintere Bein schiebt mit der Hüfte nach unten. Die Arme im Ausfallschritt mitführen, über den Körper nach hinten strecken und den Rücken überstrecken. Kurz halten und anschließend wieder zurück in die Standposition drücken. Arme wieder herunterführen und mit dem anderen Bein wiederholen.

ALTERNIERENDE TOE SQUATS

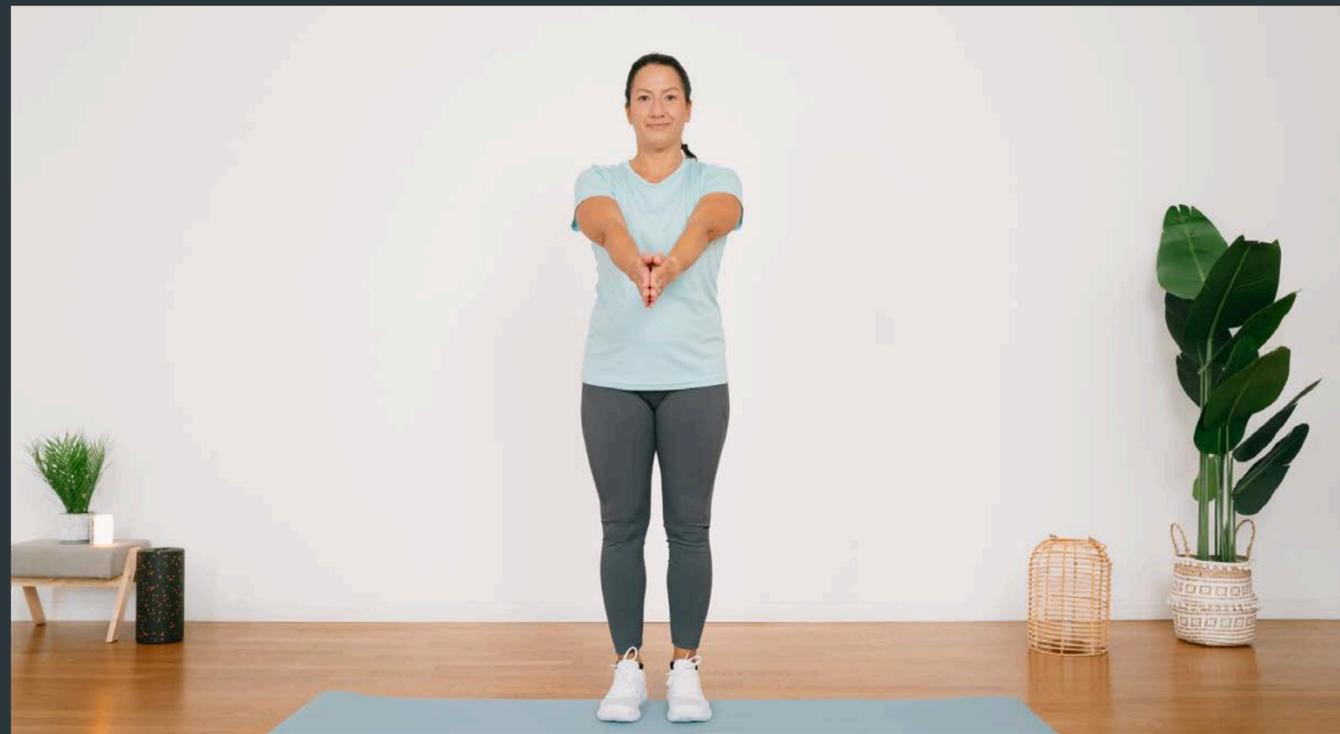
20
Sekunden



Sie stehen gegrätscht und strecken Ihre Arme über Kopf in eine „V“ Haltung. Nun schieben Sie sich in einen Seit-Ausfallschritt nach rechts, indem Sie Ihr rechtes Knie beugen und Ihr linkes Bein gestreckt lassen. Berühren Sie nun mit Ihrer linken Hand den Boden oder Ihren Fuß und kommen danach in die Grundposition (V) zurück. Wiederholen Sie die Bewegung abwechselnd zur nächsten Seite.

DYNAMISCHER BRUSTÖFFNER

20
Sekunden



Die Hände mit ausgestreckten Armen in Brusthöhe vor dem Körper aneinanderlegen. Nun das Gesäß nach hinten schieben und den Oberkörper leicht nach vorne beugen. Dabei das rechte Bein lang gestreckt halten, um die Beinrückseite zu dehnen. Das linke Bein geht in eine leichte Beuge. Um die Brust zu öffnen, nun die Arme zur Seite nach hinten strecken. Anschließend wieder in den aufrechten Stand zurückkommen und bei der nächsten Ausführung das linke Bein lang strecken und das rechte Knie beugen.

RAUPE

20
Sekunden



Die Beine sind hüftbreit am kurzen Mattenende aufgestellt. Sie beugen Ihren Oberkörper nach vorne und wandern mit Ihren Händen und mit möglichst gestreckten Beinen zum anderen kurzen Mattenende, bis Sie in der Bretthaltung angekommen sind. Dann wandern Sie mit den Händen wieder rückwärts zurück. Wichtig: Gesäß und Beckenboden anspannen. In der Bretthaltung die Bauchmuskeln anspannen. Diese Übung ist ein Allrounder für den gesamten Oberkörper.

HERABSCHAUENDER HUND

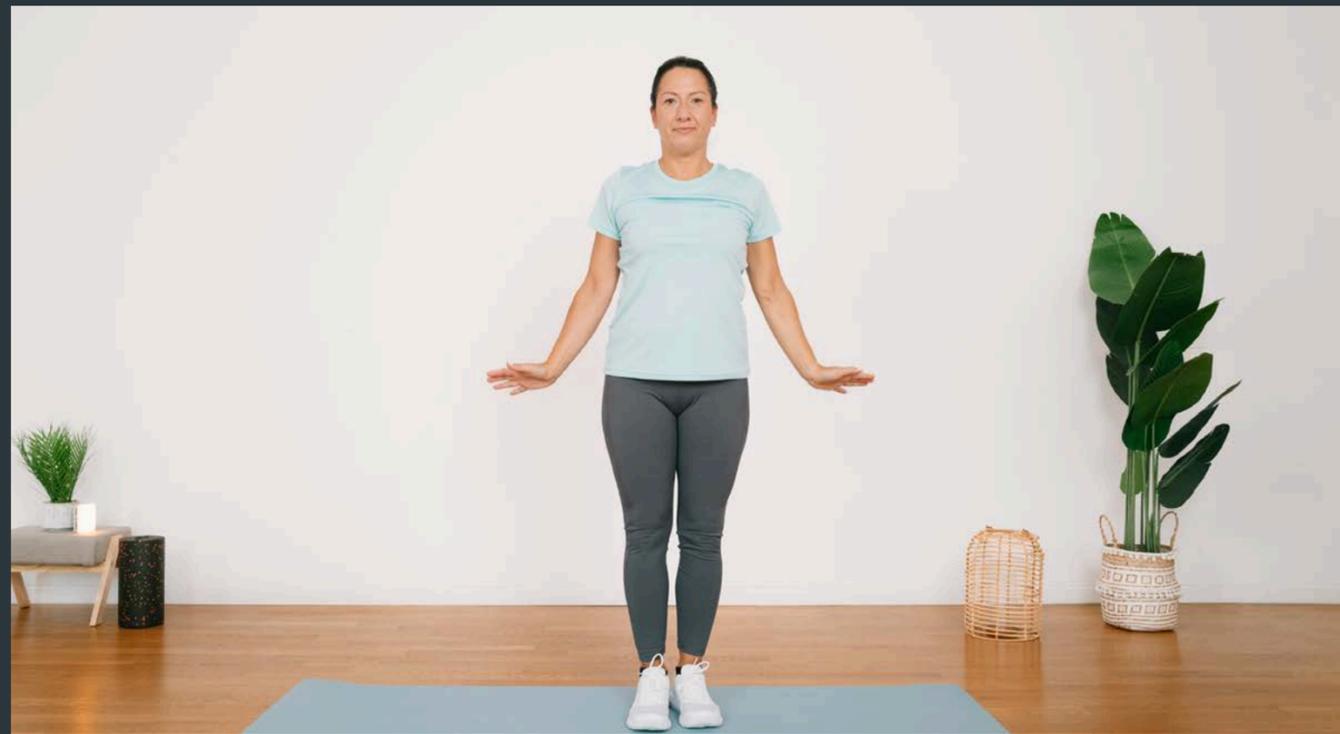
20
Sekunden



Sie starten im Vierfüßler-Stand. Ihr Rücken ist gerade, die Arme sind gestreckt. Die Hände sind unterhalb Ihrer Schultern aufgestellt und die Finger sind gespreizt. Ihre Knie stehen hüftbreit auseinander. Heben Sie nun die Hüfte zur Decke an. Strecken Sie dafür Ihre Knie und Arme. Lassen Sie den Kopf fallen, sodass sich Kopf und Rücken in einer Linie mit den Armen befinden. Halten Sie Ihren Rücken flach und spannen Sie Ihre Oberschenkel an. Bei dieser Übung spüren Sie die Dehnung im Rücken und in der gesamten Beinmuskulatur.

HALBE HAMPELMÄNNER

20
Sekunden



Zuerst hüftbreit hinstellen, dann die Arme seitlich neben dem Körper hängen lassen. Jetzt die Arme beinahe gestreckt über die Seite bis über den Kopf führen, bis sich die Hände berühren. Die Ellenbogen sind dabei nur minimal gebeugt. Die Beine machen zeitgleich abwechselnd einen Schritt zur Seite und berühren den Boden mit der Fußspitze. Arme und Bein zurückführen. Arme machen weiter, das Bein wird gewechselt.

TWISTED JUMPS

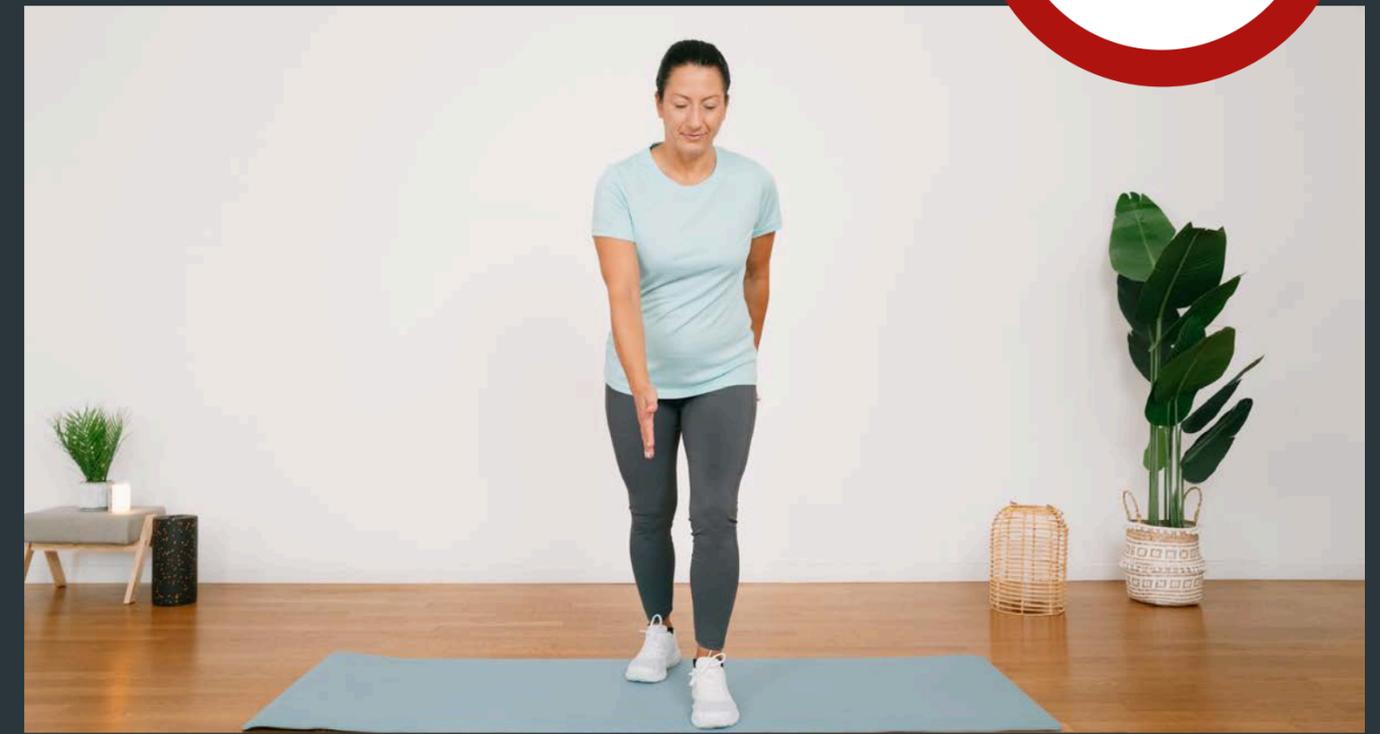
20
Sekunden



Sie stehen hüftbreit, halten Ihre Arme angewinkelt. Nun hüpfen Sie, rotierend in der Hüfte, abwechselnd zu den Seiten. Ihr Blick und Ihre Schultern bleiben dabei nach vorne gerichtet. Versuchen Sie, möglichst leise (weich) nach den Sprüngen auf Ihren Füßen zu landen.

MINI SCHERENSPRÜNGE

20
Sekunden



Sie stehen hüftbreit in der Ausgangsstellung. Nun machen Sie kleine Mini-Scherensprünge, dabei werden die Beine nach vorne gegrätscht. Achten Sie auch hierbei darauf, sanft und leise zu landen.

DAS WORKOUT BEGINNT



HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

30 SEKUNDEN ÜBUNG

30 SEKUNDEN PAUSE

Sofern Sie bei einer der Übungen Schmerzen haben, hören Sie mit dieser Übung auf.
Versuchen Sie, bewusst und ruhig zu atmen.

Stellen Sie sich etwas zu Trinken bereit.

ÜBERKREUZ KNIEBEUGE

30
Sekunden



Kreuzen Sie Ihr rechtes Bein hinter dem linken Bein und stellen Sie es diagonal hinter dem linken Bein auf. Gehen Sie dabei in eine Kniebeuge. Kommen Sie zurück in den Stand und wechseln Sie dann die Seite.

KRABBE

30
Sekunden



Sie sitzen auf dem Boden. Die Füße sind aufgestellt, der Oberkörper ist leicht nach hinten gelehnt und die Hände hinter dem Körper auf dem Boden platziert. Die Finger zeigen nach vorne. Hüfte anheben und Gesäßmuskeln anspannen. Die Arme bleiben gestreckt. Nun den rechten Arm und das linke Bein zueinander führen und dabei versuchen, mit der Hand die Zehen zu berühren. Arme und Beine wieder zurück führen und die Seite wechseln.

BOOT TWIST

30
Sekunden



Sie sitzen auf dem Boden. Ihre Füße sind vor Ihren Knien aufgestellt. Drücken Sie Ihre Fersen fest in den Boden. Halten Sie Ihren Rücken gerade. Strecken Sie nun Ihre Arme nach vorne aus. Drehen Sie nun einen Arm lang ausgestreckt zur Seite in Richtung Boden hinter Ihrem Gesäß. Nehmen Sie den Blick dabei mit. Führen Sie den Arm wieder zurück zur Mitte und wechseln Sie die Seite.

KNIEHEBEN (SCHNELLES MARSCHIEREN)

30
Sekunden



Auf der Stelle schnell marschieren und die Knie möglichst hoch nehmen. Die Arme bewegen Sie dabei schwungvoll mit.

SEITSCHRITTE ZU KNIEBEUGE

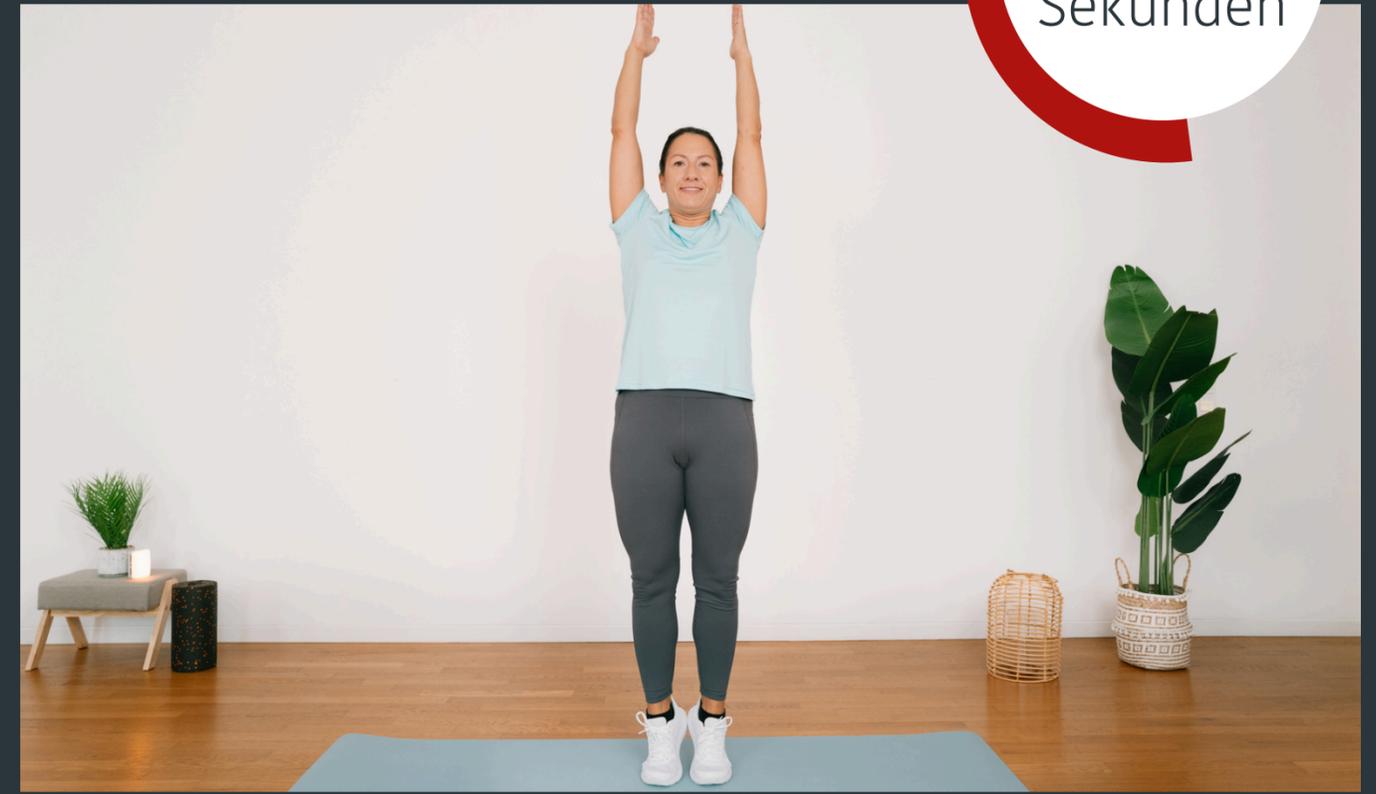
30
Sekunden



Sie führen einen Seitschritt nach rechts aus und gehen danach fließend in eine Kniebeuge. Tippen Sie mit Ihrer rechten Hand kurz auf den Boden oder berühren Sie Ihren Fuß. Machen Sie nun einen Seitschritt nach links und gehen Sie wieder fließend in eine Kniebeuge. Tippen Sie kurz mit der linken Hand auf den Boden oder auf Ihren Fuß.

X-SPRUNG

30
Sekunden



Gehen Sie in die Hocke. Wenn möglich, berühren Sie von außen die Fußknöchel. Brust ist angehoben, Blick ist nach vorne gerichtet. Aus der Hocke aufstehen und die Arme über den Kopf führen. Spannen Sie während der Übung Ihren Bauch an.

HAMPELMANN MIT KNIEBEUGE

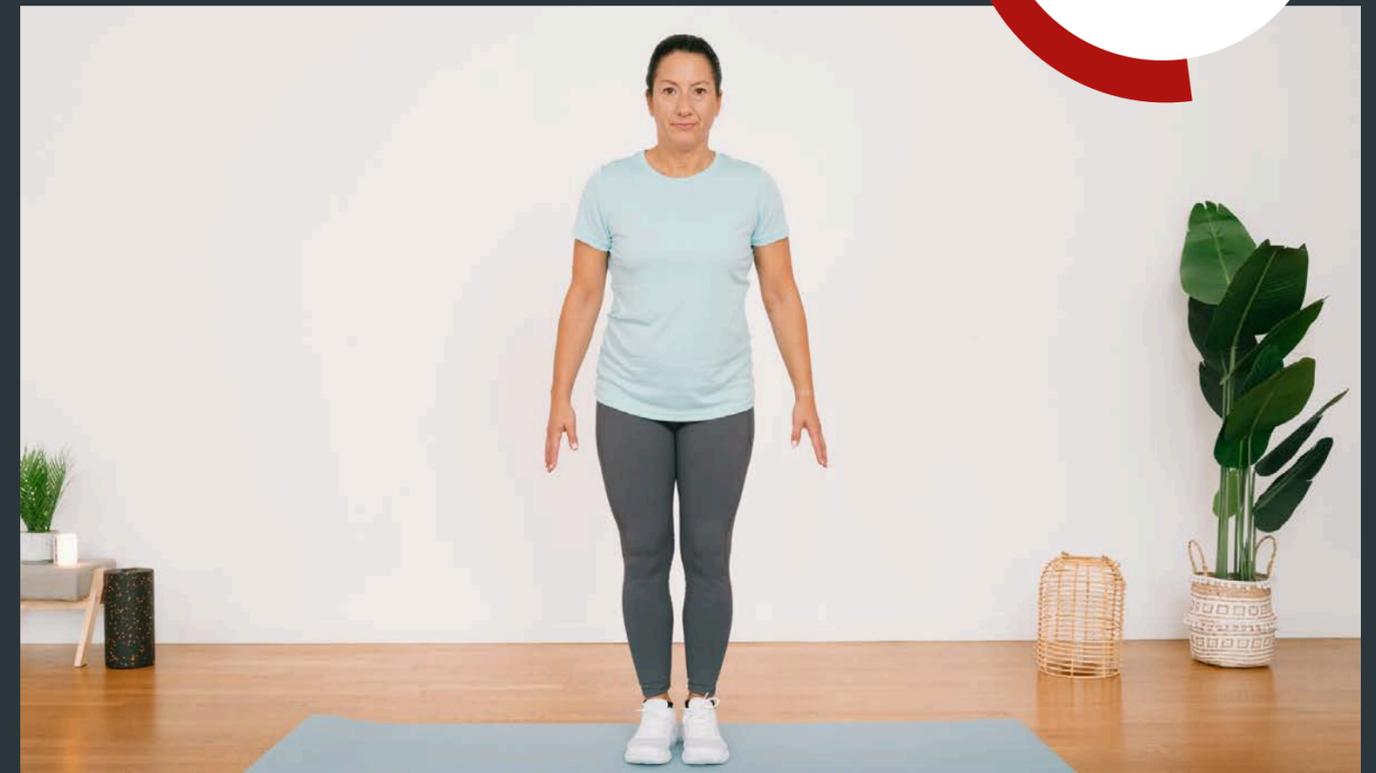
30
Sekunden



Machen Sie eine Bewegung, ähnlich wie bei einem Hampelmann und öffnen Sie dabei abwechselnd mit einem Bein den Schritt zur Seite (Seitschritt). Bei jedem Seitschritt gehen Sie in eine leichte Kniebeuge.

SQUAT JUMPS

30
Sekunden



Springen Sie aus dem hüftbreiten Stand in eine weite Kniebeuge auf und wieder zu. Versuchen Sie, möglichst leise auf den Füßen zu landen. Bauch, Beine und Gesäß anspannen. Hier gibt es bewusst keine Einsteiger-Variante. Wenn es Ihnen schwerfällt, machen Sie kleinere Sprünge.

50 SEKUNDEN PAUSE



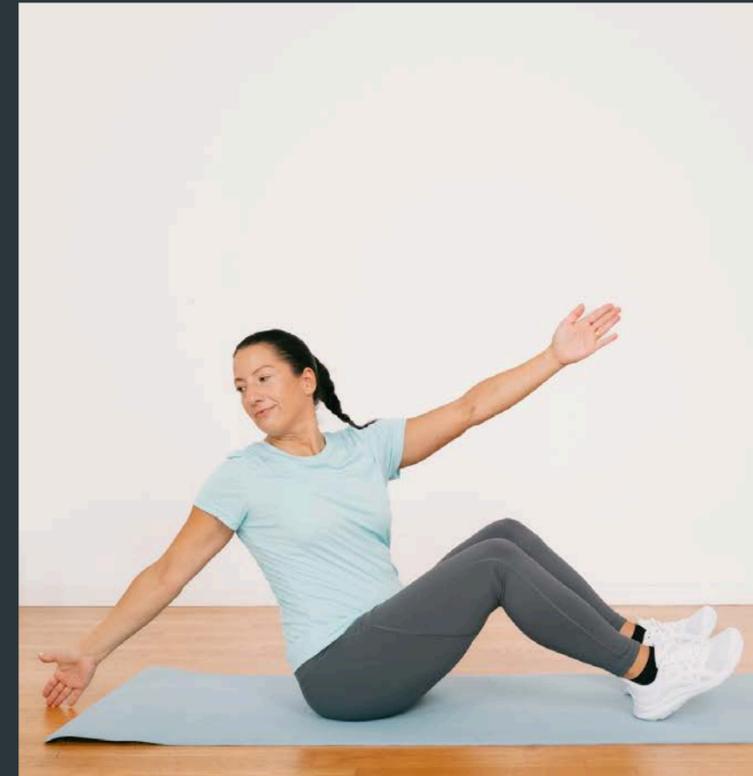
WORKOUT WIEDERHOLEN - TEIL I



ÜBERKREUZ KNIEBEUGE



KRABBE



BOOT TWIST



KNIEHEBEN

30
Sekunden

ÜBUNG

30
Sekunden

PAUSE

WORKOUT WIEDERHOLEN - TEIL II



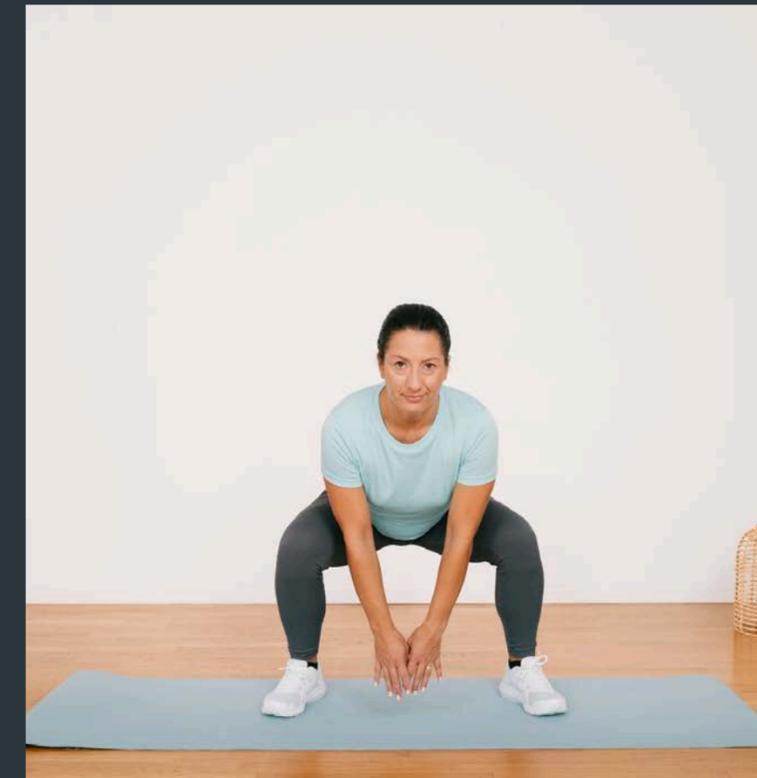
SEITSCHRITTE
ZU KNIEBEUGE



X-SPRUNG



HAMPELMANN + KNIEBEUGE



SQUAT JUMPS

30
Sekunden

ÜBUNG

30
Sekunden

PAUSE

50 SEKUNDEN PAUSE



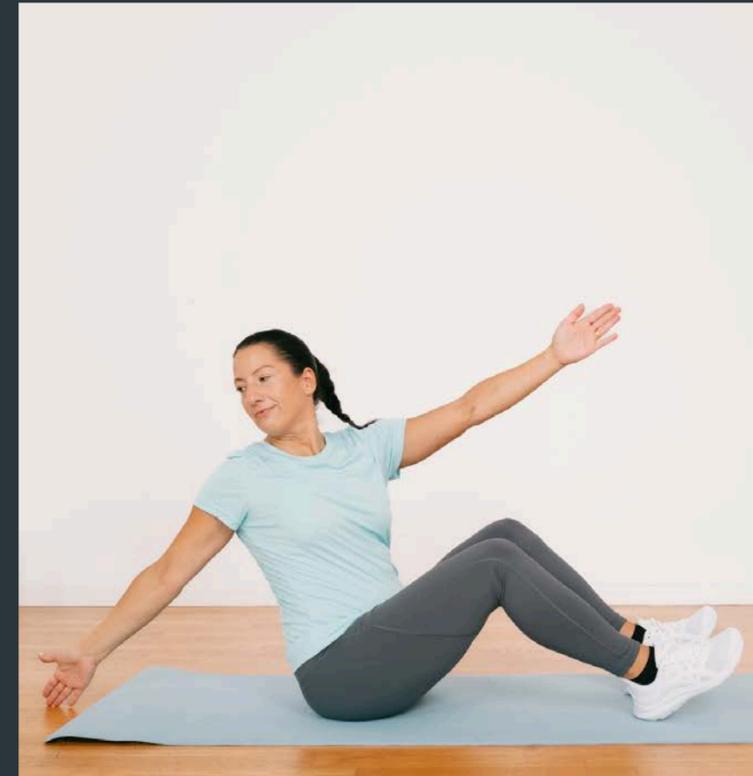
WORKOUT WIEDERHOLEN - TEIL I



ÜBERKREUZ KNIEBEUGE



KRABBE



BOOT TWIST



KNIEHEBEN

30
Sekunden

ÜBUNG

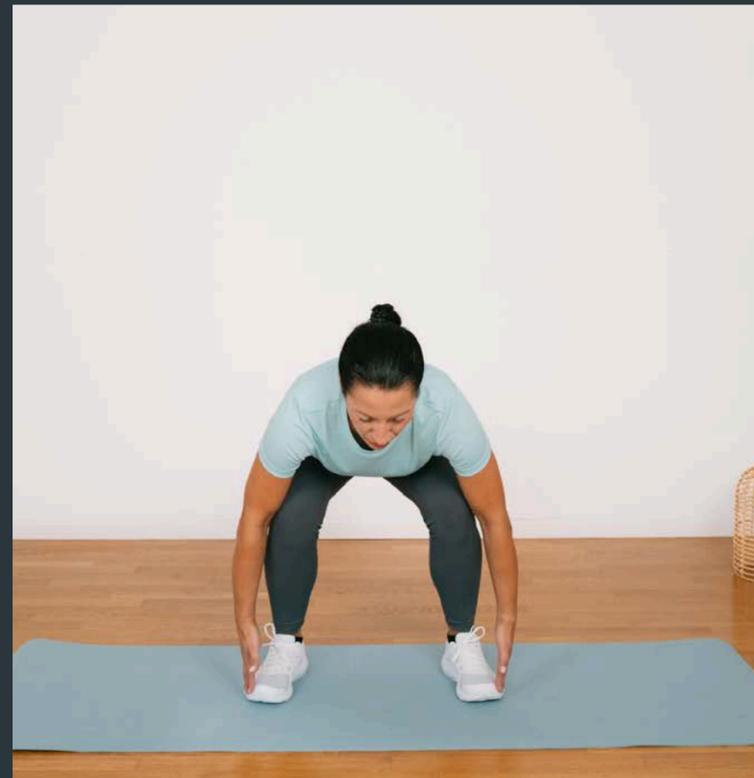
30
Sekunden

PAUSE

WORKOUT WIEDERHOLEN - TEIL II



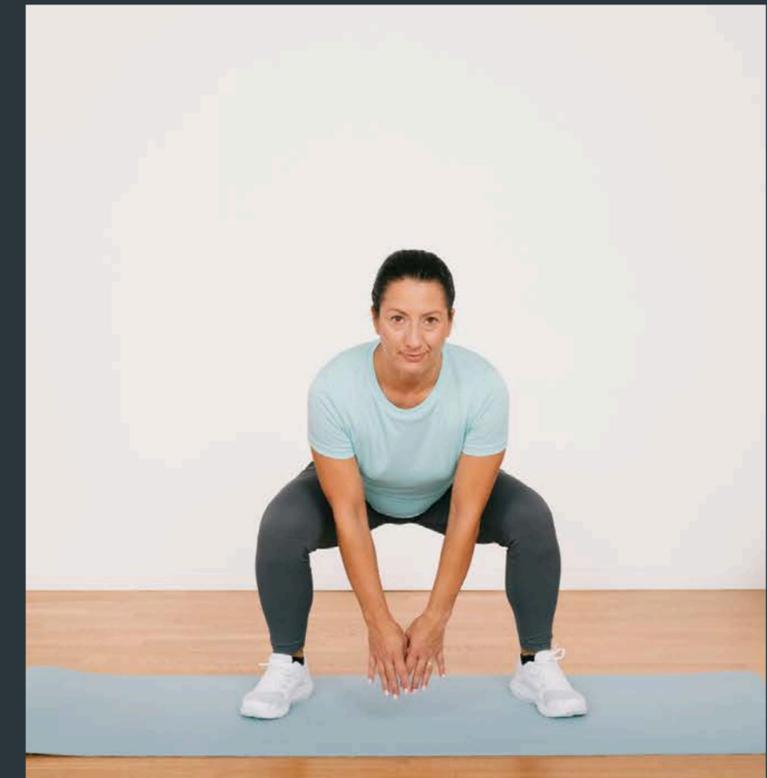
SEITSCHRITTE
ZU KNIEBEUGE



X-SPRUNG



HAMPELMANN + KNIEBEUGE



SQUAT JUMPS

30
Sekunden

ÜBUNG

30
Sekunden

PAUSE

COOL DOWN



HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

20 SEKUNDEN ÜBUNG

10 SEKUNDEN PAUSE

Versuchen Sie, bewusst und ruhig zu atmen.

AUSSCHWINGEN IM STAND

20
Sekunden



Schwingen Sie Ihre Arme im hüftbreiten Stand locker um Ihre Längsachse und drehen Sie Ihren Rumpf dabei mit. Versuchen Sie dabei, auf Ihr Gesäß zu schauen. Nehmen Sie die Arme schwungvoll mit.

SCHULTERDEHNUNG MIT VORBEUGE

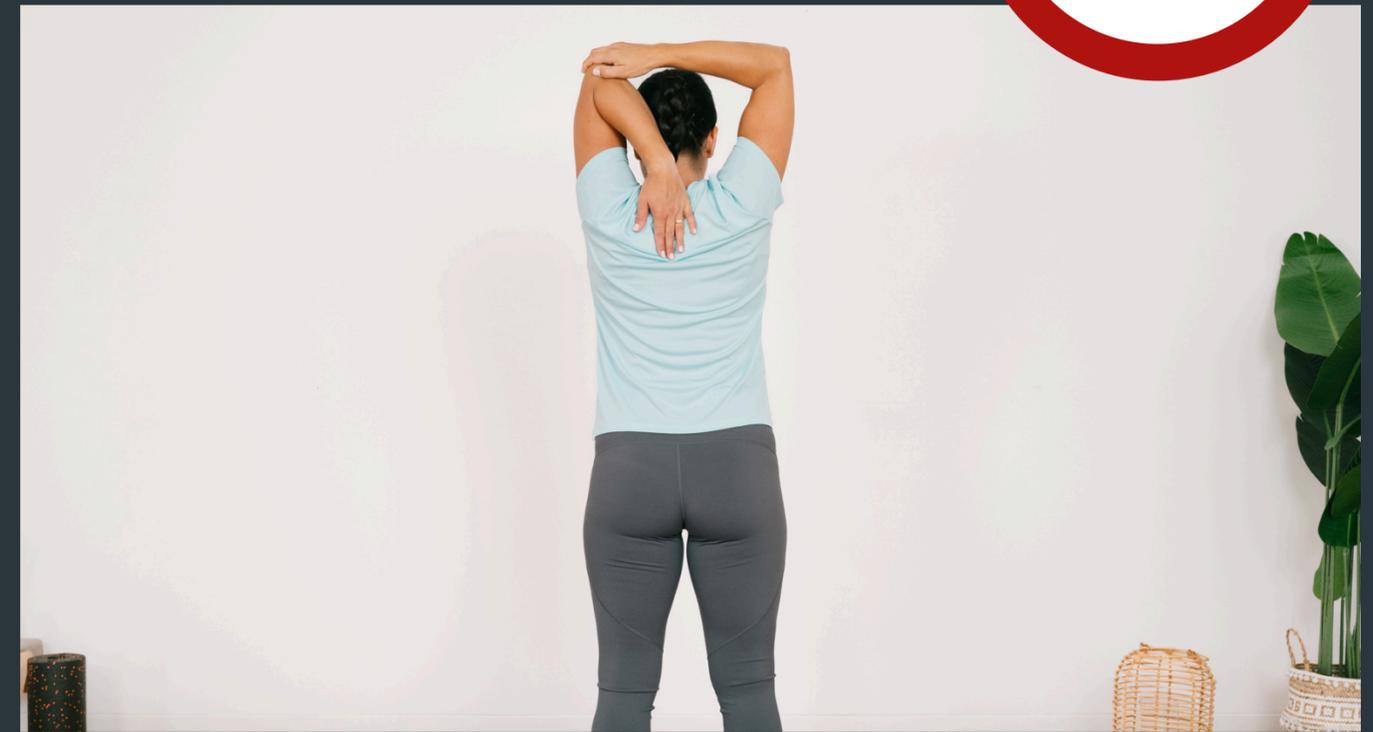
20
Sekunden



Sie stehen im schulterbreiten Stand. Falten Sie Ihre Hände hinter dem Körper. Nun strecken Sie Ihre Arme lang nach hinten aus und strecken sie weg von Gesäß und Rücken. Beugen Sie sich langsam nach vorne und lassen Sie Ihren Kopf und Nacken locker. Drücken Sie Ihre gefalteten Hände mit den Handflächen fest aufeinander. Position halten, dann langsam wieder aufrichten.

TRIZEPSDEHNUNG (LINKS, RECHTS)

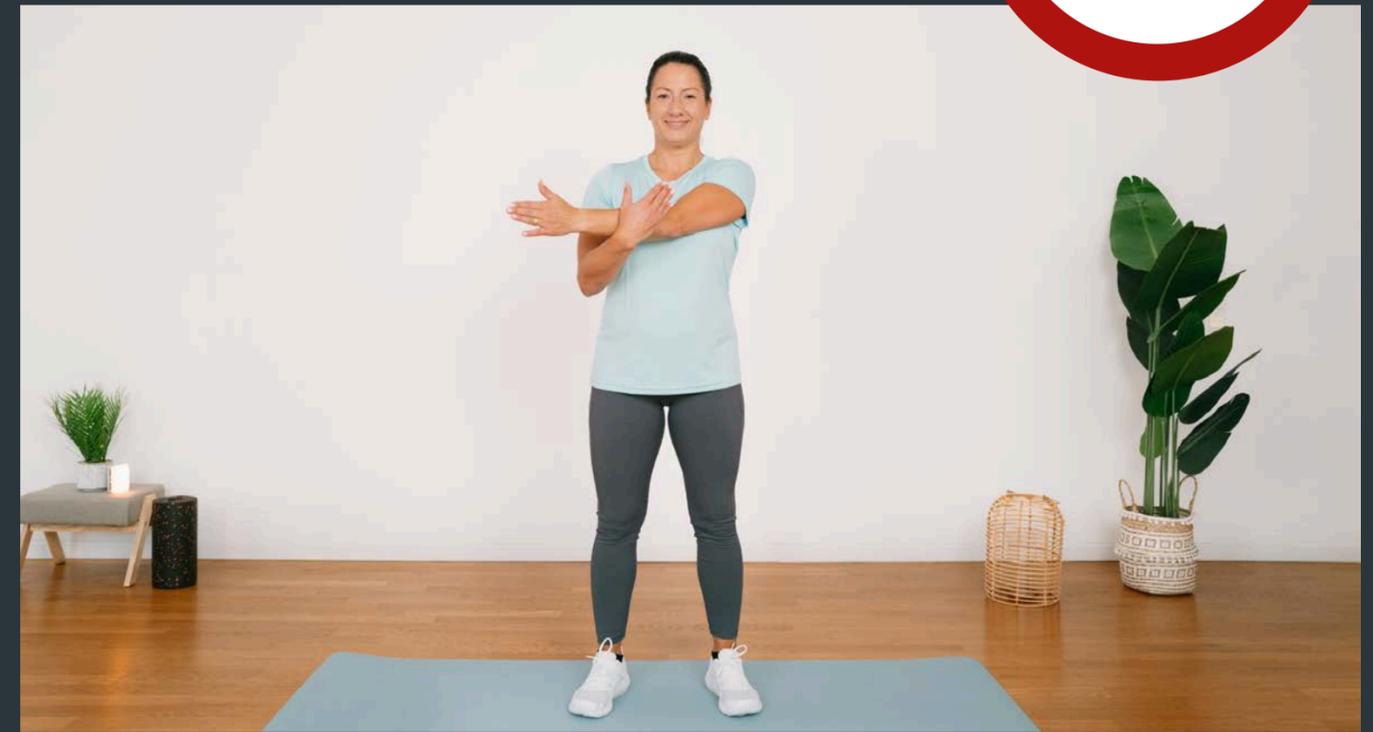
20
Sekunden



Sie greifen mit der rechten Hand am linken Ellenbogen. Die linke Hand befindet sich hinten am Rücken und möglichst zwischen den Schulterblättern. Ziehen Sie mit der rechten Hand am linken Ellenbogen. Gehen Sie nun dabei optional in eine leichte Seitneigung nach rechts und dehnen Sie so zusätzlich noch Ihre Flanke. Halten Sie die Dehnung. Atmen Sie tief in die Dehnung hinein. Danach wechseln Sie die Seite und halten erneut für 20 Sekunden.

SCHULTERGÜRTELDEHNUNG (LINKS, RECHTS)

20
Sekunden



Sie stehen im hüftbreiten Stand. Ziehen Sie den rechten Arm langgestreckt vor der Brust zu sich und lassen Sie die Schultern locker. Mit der linken Hand greifen Sie am Ellenbogen oder etwas oberhalb am rechten Oberarm, sodass Sie eine Dehnung in der rechten Schulter spüren. Halten Sie die Dehnung und atmen Sie langsam ein und aus. Danach wechseln Sie die Seite und halten die Dehnung erneut für 20 Sekunden.

KÖRPERSTRECKUNG AM STUHL

20
Sekunden



Stellen Sie etwa 1 m vor sich einen Stuhl auf. Beine sind gestreckt. Neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorne. Zwischen Oberkörper und Unterkörper ist ein 90 Grad Winkel. Hände auf der Stuhllehne ablegen. Dehnung der Beinrückseiten, der Arme und des Rückens verstärken, indem Sie den Oberkörper vorsichtig nach unten schieben, in ein leichtes Hohlkreuz. Halten Sie die Dehnung.

OBERSCHENKELDEHNUNG (LINKS, RECHTS)

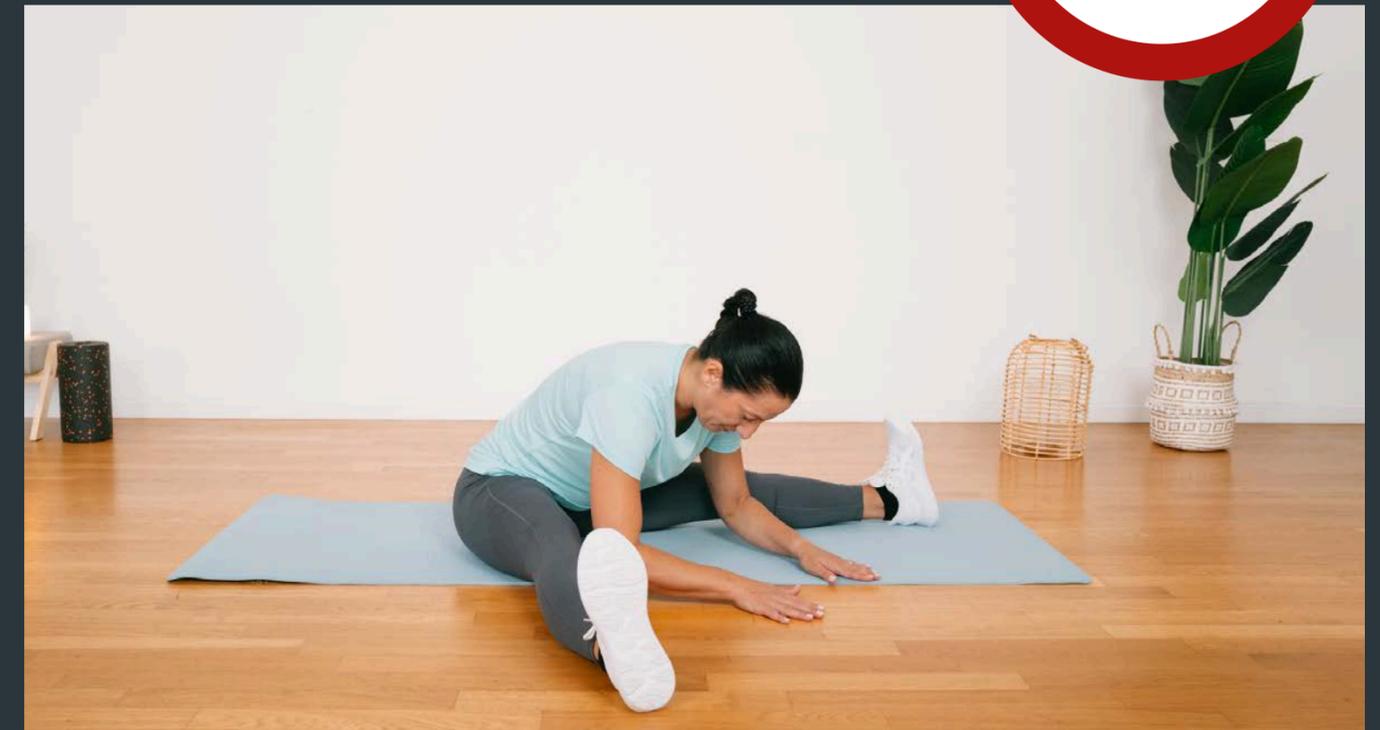
20
Sekunden



Sie stehen im einbeinigen Stand auf dem linken Bein. Ihr linkes Bein ist leicht gebeugt. Den rechten Fuß greifen Sie mit der rechten Hand am Knöchel und ziehen ihn zum Gesäß heran. Das Becken dabei nach vorne schieben, die Bauchmuskulatur anspannen und den angewinkelten Oberschenkel leicht nach hinten ziehen. Die Oberschenkel bleiben dabei möglichst geschlossen und parallel zueinander. Atmen Sie in die Dehnung und halten Sie die Position. Danach wechseln Sie die Seite und halten dort auch die Dehnung für 20 Sekunden.

VORBEUGE

20
Sekunden



Sie sitzen auf dem Boden und strecken Ihre Beine nach vorne aus. Nun greifen Sie mit beiden Händen Ihre Fußspitzen oder alternativ Ihre Fußgelenke. Um eine Dehnung zu erzeugen, ziehen Sie die Fußspitzen zu sich heran. Lehnen Sie sich mit Ihrem Oberkörper so weit nach vorne wie möglich. Halten Sie die Position und atmen Sie langsam ein und aus. Mit jedem Ausatmen kommen Sie vorsichtig ein Stück weiter mit Ihrem Oberkörper nach unten. Optional öffnen Sie Ihre Beine zu einem "V" und beugen sich soweit es geht nach vorne.

KORKENDREHER / BREZEL (LINKS, RECHTS)

20
Sekunden



Sie liegen auf der Matte auf dem Rücken. Linkes Knie anheben und anwinkeln. Linkes Knie mit der rechten Hand greifen und nach rechts auf den Boden neben das rechte Bein ziehen. Linken Arm nach links zur Seite ausstrecken. Linke Schulter bleibt möglichst auf der Matte, während die linke Gesäßhälfte und der Rumpf sich mit nach rechts drehen. Zum Schluss Kopf nach links drehen und Position halten. Atmen Sie langsam ein und aus. Danach in die Mitte zurückkommen und die Seite wechseln. Dort erneut für 20 Sekunden halten.

GESÄSS- UND HÜFTDEHNUNG (LINKS, RECHTS)

20
Sekunden



Sie liegen auf dem Rücken und ziehen Ihre Beine im 90° Winkel in den Hüften und Knien zu sich heran. Nun legen Sie den linken Fuß auf das rechte Knie. Mit beiden Händen umfassen Sie den rechten Oberschenkel und ziehen diesen zum Körper heran. Um die Dehnung zu verstärken, drücken Sie aktiv das linke Knie nach außen. Halten Sie die Position und atmen Sie tief in die Dehnung hinein, welche Sie besonders in der linken Gesäßhälfte spüren. Danach lösen Sie die Position auf und wechseln die Seite. Erneut für 20 Sekunden halten.

GENIEßEN SIE NUN EINE KURZE SCHLUSS-ENTSPANNUNG



**VIELEN DANK
FÜR IHRE
TEILNAHME!**

