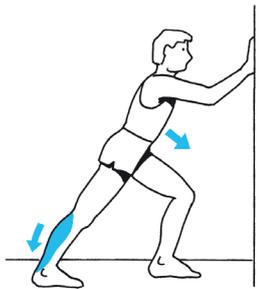


Die Top 10 Beweglichkeitsübungen

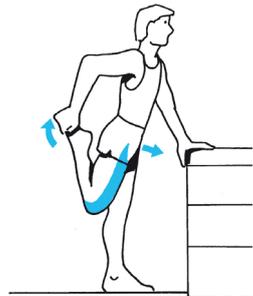
- Wärme Dich kurz auf (3 Min. zügiges Gehen/Laufen auf der Stelle)
- Halte die Dehnposition für ca. 20 Sek. (je Übung 3 Durchgänge)
- Atme gleichmäßig, lass Dich bei jedem Ausatmen tiefer in die Dehnung ein.
- Mach nur die Übungen, bei denen Du Dich sicher fühlst!

1 Hintere Unterschenkelmuskulatur



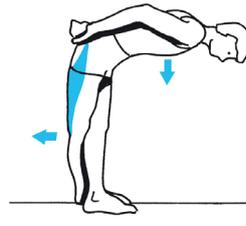
- ↙ Fersen auf den Boden drücken
- ↘ Körper gleichmäßig nach vorne neigen

2 Vordere Oberschenkelmuskulatur



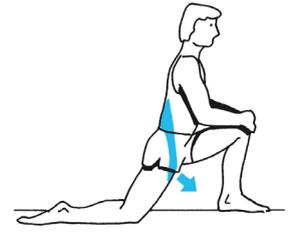
- ↖ Fuß gegen Gesäß ziehen
- ↗ Becken vorschieben

3 Hintere Oberschenkelmuskulatur



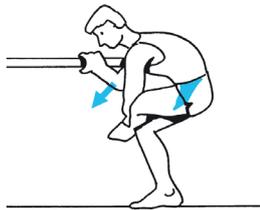
- ← Knie strecken
- ↓ Oberkörper nach vorne neigen

4 Vordere Hüftmuskulatur



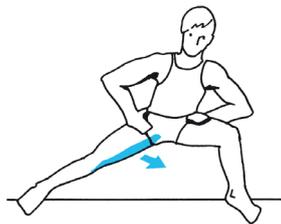
- ↘ Hüfte nach vorne abwärts drücken

5 Hintere Hüftmuskulatur



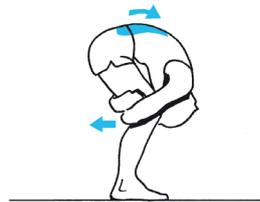
- ↘ Oberkörper nach vorne neigen

6 Innere Hüftmuskulatur



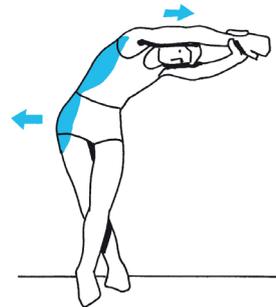
- ↘ Becken schräg nach unten schieben

7 Rückenmuskulatur



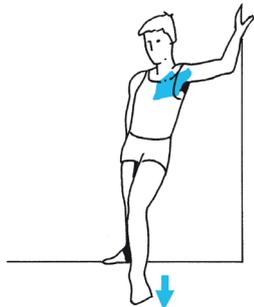
- ← Knie strecken
- ↗ Rundrücken verstärken

8 Seitliche Rumpfmuskulatur



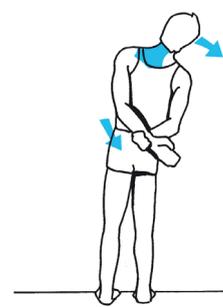
- ← Hüfte seitwärts schieben
- ↗ Rumpf zur Gegenseite ziehen

9 Brustmuskulatur



- ↘ Mit gleichseitigem Bein Schritt nach vorne
- ↘ Schulter nach vorne verlagern

10 Schultergürtelmuskulatur



- ↘ Kopf zur Gegenseite neigen
- ↘ Arm nach unten ziehen

nach Weineck, 2010 - Die Top Ten (modifiziert nach Sorime et al., 1986)

Deutscher Verband für
Gesundheitssport
und Sporttherapie e.V.



Viel Spaß!



ACTIV CENTRUM
wohltuend anders!

Kurbrunnenstraße 30
52066 Aachen
Telefon 0241 505140
Telefax 0241 902198



activ-centrum.de

Herz-Kreislauf-Training

Outdoor-Cardio-Training

Zur Zeit ist es angenehmer, Dein Cardio-Training ohne Mundschutz an der frischen Luft durchzuführen. Wer eine Polar®-Uhr nutzt, hat den „Trainer“ am Handgelenk! Wer Gelenkbeschwerden hat (Knie-Hüfte, Fußgelenk) sollte zügig gehen. Walking, 3 x 30 Min. pro Woche ist ein optimaler Einstieg.

Wer beschwerdefrei ist und lange nicht gejoggt ist, sollte mit Intervallen einsteigen.

Ziel: 30 Min. Dauerlauf

1. Woche: 4 Min. gehen 1 Min. laufen ...

2. Woche: 3 Min. gehen 2 Min. laufen

3. Woche: 2 Min. gehen 2 Min. laufen

4. Woche: 30 Min. Dauerlauf ...dabei Sonne tanken und Vitamin D produzieren, das stärkt unser Immunsystem!

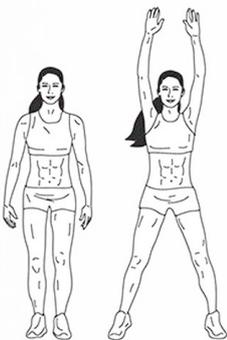
Wer trainiert ist, kann mit 30minütigen Intervallläufen mit Tempowechsel seine Ausdauer verbessern.

Wenn Du Fragen hast, wir beraten Dich gerne!

Dein Trainer-Team!

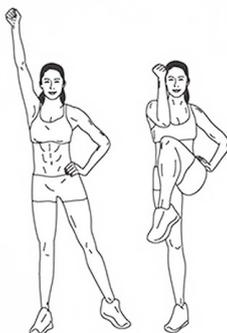
Indoor-Cardio-Training

1.



20 jumping jacks

2.



20 knee-to-elbow

3.



20 butt kicks

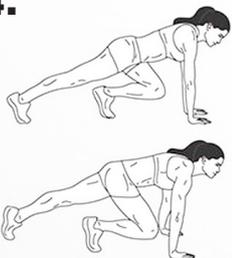
Anfänger:

20 Sek. Belastung / 10 Sek. Pause
2 bis 3 Durchgänge

Fortgeschrittene:

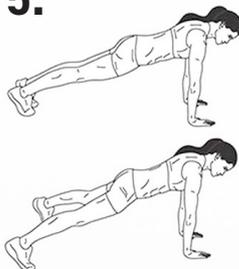
1 Min. Belastung / 30 Sek. Pause
so oft du willst...
Viel Spaß!

4.



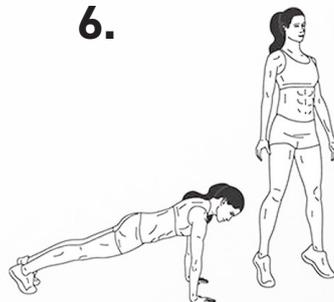
10 climbers

5.



10 plank jacks

6.



10 basic burpees



ACTIV CENTRUM
wohltuend anders!

Kurbrunnenstraße 30
52066 Aachen
Telefon 0241 505140
Telefax 0241 902198

