

FIT ZU HAUSE

ALLGEMEINE INFOS UND WARM UP PROGRAMM

Damit sich dein Körper und Geist optimal auf die Belastungen einstellen, solltest du deine Trainingseinheit immer nach dem selben Muster aufbauen.

❖ **Aufwärmen/Warm-Up (ca. 10 Minuten)**

Du musst deinen Körper auf Betriebstemperatur bringen, damit der Kreislauf in Schwung kommt und Muskeln sowie Gelenke auf die Übungen vorbereitet werden. So beugst du Verletzungen vor und deine Muskulatur arbeitet effizienter.

Diese verschiedenen Übungen eignen sich für ein Aufwärmen zu Hause:

1. Gehen auf der Stelle oder im Raum
2. Schultern kreisen vorwärts/rückwärts (+Gehen)
3. Arme im Wechsel (i.W.) zur Decke strecken (+Gehen)
4. Knie i.W. heben (+Gehen)
5. auf den Zehen gehen
6. auf den Fersen gehen
7. jeweils ein Bein lang vor/zurück pendeln
8. Arme i.W. lang nach hinten kreisen (+Gehen)
9. Ferse i.W. nach Vorne und zur Seite tippen (+Armbewegungen)
10. Lange Arme i.W. vor/zurück pendeln
11. Armschwünge vor dem Körper z.B. lang hin und her, große liegende 8 mit jedem Arm, 8er seitlich neben dem Körper mit beiden Armen....

❖ **Hauptteil**

Der Hauptteil der Trainingseinheit besteht aus den von uns ausgewählten Übungen für dich. Du kannst zwischen Stufe 1 (Einsteiger) und 2 (Fortgeschrittener) auswählen.

❖ **Cool-down**

Lockerer gehen auf der Stelle oder Dehn- und Entspannungsübungen bringen deinen Körper wieder zu Ruhe und unterstützen die Regeneration.