

Trainingsprogramm: Mobilisation

Zu Beginn des Home Workouts ist genau wie bei uns im Studio eine Erwärmung wichtig, um den Körper vor allem die Muskulatur auf das Training vorzubereiten. Dazu begibst du dich im Stand in eine aufrechte Position und aktivierst deine Muskulatur, in dem du deine Gelenke mobilisierst:

1. Bewege deinen Kopf zuerst im Wechsel nach rechts und links, schaue so weit es geht über die Schulter nach hinten, ohne den Oberkörper zu bewegen. Anschließend neigst du den Kopf nach oben, der Blick geht zur Decke und danach neigst du den Kopf nach unten und ziehst dein Kinn zur Brust.
2. Kreise deine Schultern nach hinten 20x
3. Öffne deine Arme und richte den Brustkorb auf, anschließend führst du die Arme wieder in die Ausgangsposition. Wiederhole das ganze 10x
4. Lasse den Oberkörper locker nach rechts und links pendeln
5. Neige den Oberkörper nach vorne unten und versuche mit den Händen Richtung Boden zu gelangen. Dabei machst du den Rücken rund. Richte die langsam wieder auf. Wiederhole das ganze 4x
6. Stell dich auf ein Bein und lass das andere Bein nach außen kreisen, um das Hüftgelenk zu mobilisieren. Wechsel die Seite. Pro Seite 10x kreisen.
7. Stell dich Hüftbreit auf und komme im Wechsel auf deine Fußspitzen und danach verlagerst du das Gewicht auf die Fersen. Wiederhole das ganze 20x
8. Lockere Arme und Beine zum Ende der Aufwärmung, in dem du die Arme und Beine ausschüttelst.

Viel Spaß beim Training! 😊

Trainingsplan: Mobilisation

Übung 1:

Nackenmuskulatur dehnen

Stelle dich aufrecht hin, die Schultern bleiben tief. Neige dann deinen Kopf zu der rechten Seite und zieh die linke Hand Richtung Boden, um die Intensität der Dehnung zu steigern. Halte die Position für 30 Sekunden. Wechsel

Wenn du beide Seiten gedehnt hast, neigst du den Kopf nach unten zur Brust. Beide Hände ziehen nach unten Richtung Boden. Halte auch diese Position für 30 Sekunden.

Wiederhole die Übungen ein weiteres Mal.



Übung 2:

Mobilisation und Aufrichtung der Brustwirbelsäule

Stelle dich aufrecht hin, führe deine Arme gestreckt nach außen und schieb den Brustkorb maximal nach vorne. Halte die Position für 20-30 Sekunden. Danach kommst du in die entgegengesetzte Position, machst den Rücken rund und führst die Arme gestreckt nach vorne. Den Kopf neigst du dabei nach unten. Auch diese Position hältst du für 20-30 Sekunden.

Wiederhole die Übungen ein weiteres Mal.



Trainingsplan: Mobilisation

Übung 3:

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur/ Hüftbeuger

Stelle dich auf das rechte Bein und winkle das linke Bein nach hinten an. Umschließe den Fuß mit der linken Hand. Die Knie bleiben dabei zusammen. Um die Intensität zu steigern, kannst du den Fuß fest in die Hand drücken. Halte die Position 30 Sekunden. Du kannst dich gerne irgendwo festhalten, falls du Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht hast.

Wiederhole die Übungen ein weiteres Mal.



Übung 4:

Mobilisation der Wirbelsäule

Begib in den Vierfüßlerstand und mache zuerst deinen Rücken rund, schieb dabei das Becken nach vorne und neige den Kopf nach unten. Danach kommst du in die entgegengesetzte Position und begibst dich in das geführte Hohlkreuz. Strecke dein Gesäß nach hinten raus und neige den Kopf nach oben zur Decke.

In jeder Position hältst du 10 Sekunden und kommst dann in die andere Position. Wiederhole die Übung insgesamt 20 x



Trainingsplan: Mobilisation

Übung 5:

Fersensitz

Bleibe im Vierfüßlerstand und schieb dein Gesäß nach hinten und lege es auf deine Fersen ab. Die Arme schiebst du dabei weit nach vorne und machst den Rücken lang.

Halte so lange, wie es für dich angenehm ist. Atme tief ein und aus.



Übung 6:

Oberschenkelrückseite / Rücken dehnen

Setz dich hin, strecke die Beine lang nach vorne. Neige den Oberkörper Richtung Beine und versuche mit den Händen deine Fußspitzen zu berühren. Wichtig ist, dass die Beine gestreckt bleiben. Halte die Position für 20-30 Sekunden und wiederhole das Ganze 2x.



Trainingsplan: Mobilisation

Übung 7:

Setze dich aufrecht hin, die Beine bleiben nach vorne gestreckt. Rotiere nun deinen Oberkörper nach rechts, führe den rechten Arm nach hinten und setze ihn dort auf. Der Blick geht über die Schulter nach hinten.

Halte die Position für 20-30 Sekunden und wechsle dann die Seite. Führe die Übung auf jeder Seite 2x durch.



Übung 8:

Neige den Oberkörper im Stand so weit es geht nach unten. Versuche mit deinen Händen die Füße zu berühren. Lasse dabei die Beine gestreckt und mache den Rücken lang.

Halte die Position für 15 – 20 Sekunden und richte dich dann langsam wieder auf. Führe die Übung wiederholt durch.



Viel Spaß beim Training! 😊