

Aufwärmen

Vor jeder Übung

Trainingsinformationen

- Sie benötigen:** Trainingspartner, bequeme Kleidung, Wasser zum Trinken, feste Sportschuhe (oder barfuß)
- Ziel der Übung:** Erwärmung der Muskulatur und Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems. Vorbereitung auf das Training
- Dauer:** Führen Sie die Übungen durch, bis Sie sich aufgewärmt fühlen und bereit für das Training sind.
- Wichtiger Tipp:** Trainieren Sie nur, wenn Sie sich fit genug fühlen. Hören Sie zu jeder Zeit auf Ihr Bauchgefühl. Machen Sie Pausen und trinken Sie ausreichend. Führen Sie die Übung in Ihrem eigenen Tempo durch.
- Hygiene-Hinweis:** Trainieren Sie nach Möglichkeit mit einem Partner aus dem eigenen Haushalt. Halten Sie sich sonst an die AHA-Formel (Abstand, Hygiene, Alltagsmaske) und lüften Sie ausreichend.



Fotos: Fabian Stürtz

1. Gehen Sie etwas auf der Stelle, um sich aufzuwärmen. Wenn es Ihnen leichtfällt, schwingen Sie gerne die Arme mit.
2. Suchen Sie einen festen Stand. Strecken Sie die Arme nacheinander nach oben aus, so als würden Sie Äpfel von einem Baum pflücken. Strecken Sie sich, machen Sie sich bewusst lang.
3. Jetzt lassen wir die Schultern kreisen: mal nach vorne, mal nach hinten.
4. Schütteln Sie beide Arme aus und kreisen Sie Ihre Hand- und Fußgelenke. Wer Mühe hat, dabei auf einem Bein zu stehen, hält sich an seinem Trainingspartner fest.
5. Nun starten Sie mit den für Sie geeigneten Übungen. Viel Spaß.