

Waldparcours

„5 Minuten Warm-up“

Diese 10 einfachen Übungen solltest du vor deinem Training unbedingt machen. Sie helfen dir Verletzungen zu vermeiden und machen dich startklar für die bevorstehende Belastung.

Die Übungen mobilisieren die Gelenke, sie entspannen und lockern die Muskulatur, zusätzlich wird die Blutzirkulation gesteigert und der Stoffwechsel angeregt.

Wir wünschen dir viel Freude beim Parcours



Fußgelenk lockern:

Stehen auf einem Bein
Fußspitze anziehen, kurz halten,
Fußspitze wegstrecken, kurz halten, je 5x

Fußkreisen, große Kreise nach links und rechts, je 5x

Versuche die Übungen auch mal mit geschlossenen Augen auszuführen!



Knie kreisen:

Beine geschlossen, Hände auf den Knien, mit den Knien kreisende Bewegungen nach links und rechts ausführen, je 5x



Bein kreisen:

Aufrechter Stand auf einem Bein, ein Fuß anheben, Knie hüfthoch, kreisende Bewegungen ausführen, von außen nach innen und von innen nach außen, mit jedem Bein je 5x



Hüftkreisen:

Hüftbreit stehen, Hände an die Hüften, mit dem Becken Kreise machen, zuerst kleine dann immer größer werden danach in die andere Richtung, jede Richtung 10x



Hüftdrehung:

Arme gestreckt auf Schulterhöhe,
Handflächen nach oben,
in der Hüfte drehen nach links und rechts,
Oberkörper und Kopf drehen mit
jede Seite 5x



Schulter kreisen:

Arme locker hängen lassen,
Schulter links und rechts kreisen,
vorwärts und rückwärts je 5x

Probiere es einmal mit beiden Schultern
gleichzeitig



Armkreisen:

aufrechte und gerade Körperhaltung,
Arme kreisen, große Kreise machen,
mit Richtungswechsel, jede Richtung 5x
Varianten:

Beide Arme gleichzeitig,
Arme im Wechsel gegengleich (Mühlrad)
Arme gegeneinander kreisen



Hüftdehnung:

schulterbreiter Stand, Körper gestreckt, ein Arm lang über dem Kopf den anderen Arm lang am Oberschenkel, mit voller Streckung seitlich beugen, dabei sind beide Arme lang gestreckt, Dehnung einen Moment halten, dann die andere Seite, je 5x



Brustdehnung:

aufrechter und schulterbreiter Stand, Arme/Hände hinter dem Rücken verschränken, Ellbogen durchdrücken, Arme leicht nach hinten oben anheben, Dehnung ca. 10sec halten, 3x



Zum Abschluss

Hampelmann:

15x lockeres Springen