

Der kompakte Bewegungskreis

Machen Sie es sich einfach: Hängen Sie diese Doppelseite auf und lassen Sie sich zu regelmässigen Bewegungseinheiten motivieren. Und bedenken Sie: Es geht primär um risikoarmen Genuss, nicht um Leistung.

2. Aufwärmen

Eine wichtige Phase des Trainings ist das Aufwärmen, Mobilisieren und Lockern des ganzen Körpers. Eine Übungsauswahl:

Balanceübungen

Ziel: aufwärmen, Koordination fördern.
Auf labiler oder kleiner Unterlage stehen und versuchen, das Gleichgewicht zu halten. Verschiedene Schwierigkeitsgrade einbauen: auf einem Bein, Augen geschlossen. Zu zweit: versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, oder einander einen Gegenstand zuwerfen.

Spiegelbild

Ziel: aufwärmen.
Zu zweit: einander gegenüberstehen, der eine macht Bewegungen vor, der andere versucht sie spiegelbildlich und fast zeitgleich nachzumachen.

Widerstand

Ziel: aufwärmen, Körperstabilität fördern.
Zu zweit: breit und gut verankert einander gegenüberstehen. Die Handflächen beider Personen berühren sich (Hände auf Brusthöhe). Nun durch Druck und Gegendruck in die Hände versuchen, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Kickboxen

Ziel: aufwärmen, mobilisieren, Spannung abbauen.
Breit und gut verankert stehen. Wie im Kampfsport abwechselnd mit rechtem und linkem Bein Kick nach vorn und Kick seitwärts oder mit den Armen schattenboxen.

Fusswippe

Ziel: aufwärmen, dehnen oder Koordination fördern.
Wechseln zwischen Zehen- und Fersenstand. Zu zweit: während der Übung einander einen Ball oder anderen Gegenstand zuwerfen.

1. Vor dem Training

Abschalten, den Alltag hinter sich lassen. Passende Kleidung anziehen, kurzen Ausrüstungscheck machen.



3. Sanfter Einstieg

Locker beginnen mit Biken, Inlineskaten oder Joggen, bis der Körper aufgewärmt ist. Nicht von null auf hundert.

7. Entspannung

Nach dem Training: entspannen, baden, duschen, etwas Leichtes essen, viel trinken.



4. Volle Aktivität

Erst jetzt ist der Körper bereit für höhere Belastungen mit geringerer Unfall- und Verletzungsgefahr.



5. Sanfter Ausstieg

In der Endphase ist lockeres Auslaufen oder Ausfahren zu empfehlen. Nicht von hundert auf null.

6. Dehnen

Wenn der Körper noch warm ist, kann gut an der Beweglichkeit gearbeitet werden. Eine Übungsauswahl:

Dehnen Unterschenkelrückseite

In leichtem Ausfallschritt Hände an einer Wand abstützen, Ferse des hinteren Beins auf den Boden drücken und Körper nach vorn neigen. Vorderes Bein gebeugt, hinteres gestreckt.

Dehnen Oberschenkelvorderseite

Ein Bein mit einer Hand an Wand abstützen, leicht gebeugtes Standbein. Einen Fuss in Richtung Gesäss ziehen, Becken leicht verschieben, Knie nebeneinander.

Dehnen Oberschenkelrückseite

Ein Bein erhöht ablegen (Stuhl, Bank, Baumstamm), Bein erst leicht gebeugt, Rücken gerade. Bein langsam strecken, Fuss anziehen.

Dehnen Beinmuskulatur und Leistengegend

Ausfallschritt, Oberkörper mit Händen abstützen, hinteres Bein gestreckt oder Knie absetzen, vorderer Unterschenkel senkrecht. Hüfte nach vorn abwärts drücken.

Dehnen Brust und Oberschenkelrückseite

Beine breit, Knie leicht gebeugt. Abstützen und Oberkörper in die Horizontale kippen.