

Wartezeit Workout

Für mehr Beweglichkeit, zum Aufbau und Erhalt der Muskulatur sind diese Übungen hervorragend geeignet. Bitte führen Sie jede Übung immer ohne Schwung und nur soweit aus, wie Sie Ihnen gut tut.



1. Wadendehnung

- Schrittstellung. Die Füße stehen hintereinander. Beide Fußspitzen zeigen nach vorne.
- Vorderes Bein wird gebeugt. Hinteres Bein wird gestreckt.
- Gehe mit dem hinteren Bein so weit wie möglich zurück, sodass deine Ferse noch auf dem Boden aufliegt.
- 5x je Seite je 10 Sekunden halten.
- Eine größere Schrittstellung resultiert in intensiverer Dehnung.



2. Seitliche Halsmuskeldehnung

- Hüftbreiter Stand. Knie leicht gebeugt. Bauch einziehen. Gesäß anspannen.
- Kopf seitlich auf die Schulter ablegen, ohne den Kopf dabei zu drehen.
- Gegen Arm zieht nach unten
- 5x je Seite je 10 Sekunden halten.

Wartezeit Workout



3. Kräftigung obere Nacken & Rückenmuskulatur

- Hüftbreiter Stand. Knie leicht gebeugt. Bauch einziehen. Gesäß anspannen.
- Arme eng am Körperanliegend gestreckt nach hinten führen.
- Daumen zeigen nach vorne.
- Schulterblätter zusammen & nach gleichzeitig nach unten ziehen.
- 10x je 10 Sekunden halten.



4. Kräftigung Brust & Schultermuskulatur

- Hüftbreiter Stand. Knie leicht gebeugt. Bauch einziehen. Gesäß anspannen.
- Handinnenflächen vor der Brust mit den Fingern nach oben zeigend fest zusammenpressen.
- Ellenbogen dabei hochschieben und die Schultern runterziehen.
- 10x je 10 Sekunden halten.

Wartezeit Workout



5. Kräftigung obere Nacken & Rückenmuskulatur

- Hüftbreiter Stand. Knie leicht gebeugt. Bauch einziehen. Gesäß anspannen.
- Hände vor der Brust fest auseinanderziehen.
- Ellenbogen dabei hochschieben und die Schultern runterziehen.
- 10x je 10 Sekunden halten.



6. Kräftigung Wadenmuskulatur & Gleichgewichtsschulung

- Hüftbreiter Stand. Bauch einziehen. Gesäß anspannen.
- Fersen vom Boden in den Zehenspitzenstand abheben.
- 10x je 10 Sekunden halten.