

SPIELEND FIT UND GESUND BLEIBEN – EGAL WANN UND WO! Im Büro, zu Hause und mit der ganzen Familie!

Karten ausschneiden, mischen und schon kann es los gehen mit deinem Überraschungsworkout.

Unser TIPP:

Kurzes Aufwärmen und Mobilisieren – Anregungen erhältst du auf unserem YouTube- Kanal, unter **Trainings Lounge Nürnberg**.

Viel Spaß wünscht das Team der Trainings Lounge.

Hüftheber



- Becken Richtung Decke schieben
- ohne Schwung arbeiten
- Bauchnabel zur Wirbelsäule (kein Hohlkreuz)

Jump Squats



- aus dem hüftbreiten Stand nach oben springen
- leises aufkommen – ganze Ferse abrollen
- Brustbein zur Decke

Herabschauender Hund



- Dachposition
- Steissbein Richtung Decke
- Kopf aktiv in der Verlängerung zur Wirbelsäule
- Bein schwingvoll zur Brust und nach oben schwingen
- Seitenwechsel

Superman



- Armen und Beine langsam nach oben in die Länge ziehen
- Lange halten
- Kein Hohlkreuz

Heel Touches



- Beine schulterbreit aufstellen
- Bauchnabel zur Wirbelsäule
- Arme im Wechsel zu den Fersen ziehen

Seitstütz Variation



- Ellbogen unter Schulter
- Nacken lang
- Po und Bauch anspannen
- Knie Richtung Ellbogen

Liegestütze



- Hände unter Schultern
- Ellbogen an den Oberkörper
- Bauchnabel zur Wirbelsäule
- Kein Hohlkreuz

Brett (Rückwärts)



- Arme unter den Schultern
- Po Spannung
- Langer Nacken
- Gestrecktes Bein im Wechsel anheben

Hüftbeuger Dehnung



- im Ausfallschritt Knie ablegen (vor der Kniescheibe)
- Schambein Richtung Gesicht
- Po anspannen und gegen den Hüftbeuger schieben
- Brustbein Richtung Decke

TRAININGS
LOUNGE

Dehnung Rückseite



- Dachposition
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Brustbein Richtung Decke
- Beine gestreckt, Fersen zum Boden

TRAININGS
LOUNGE

Rücken- massage



- Päckchen packen
- Knie Richtung Brust
- Auf der Matte kreisen
- LWS in Matte drücken

TRAININGS
LOUNGE

Brust- Flanken- Dehnung



- Rückenlage
- Beine langsam zur Seite ablegen
- Arme sind ausgesteckt
- Kopf in Gegenrichtung

TRAININGS
LOUNGE

Ausfallschritt



- Vorderes Knie über Sprunggelenk
- Hinteres Knie unter Hüfte
- Hoch tief
- Seitenwechsel

TRAININGS
LOUNGE

Unterarm- stütz



- Ellbogen unter Schultern
- Kopf aktiv in der Verlängerung zur Wirbelsäule
- Bauchnabel zur Wirbelsäule

TRAININGS
LOUNGE

Schulter- brücke



- Becken heben
- Knie, Hüft, Schultern in einer Linie
- Hüfte heben und senken
- Po anspannen

TRAININGS
LOUNGE

Bauchrotation



- Schambein Richtung Gesicht ziehen
- Oberkörper leicht nach hinten neigen
- Gewicht langsam von einer zur anderen Seite

TRAININGS
LOUNGE

Vierfüßler Po



- Unterarme unter Schultern
- Knie unter Hüfte
- Aus dem Po Bein nach oben schieben
- Seitenwechsel

TRAININGS
LOUNGE

Pilates (100er)



- Rückenlage
- Bauchnabel zur Wirbelsäule
- Knie über dem Becken
- Schultern vom Boden weg
- Mit den Armen pushes nach unten

TRAININGS
LOUNGE

Knieheben



- im Wechsel die Knie heben
- langsam oder schnell
- Brustbein zieht zur Decke

TRAININGS
LOUNGE

Standwaage



- ein Bein nach hinten oben strecken
- Arme in der Verlängerung zur Wirbelsäule
- Zurück zum Stand
- Seitenwechsel

TRAININGS
LOUNGE

