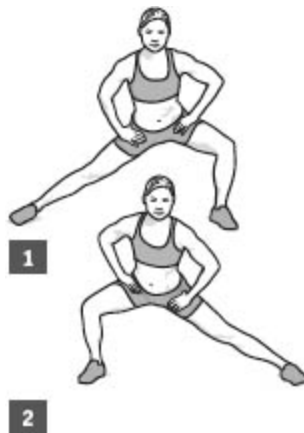


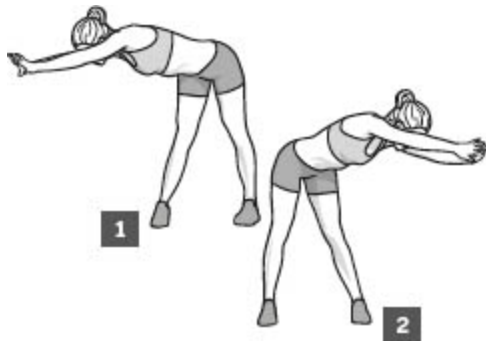
Dynamischer Wechsel im breiten Grätschstand

1. Einen breiten Grätschstand einnehmen. Die Füße sind parallel. Leg die Hände an die Hüften. Ein Knie beugen und den Körperschwerpunkt auf die Seite des gebeugten Knies verlagern. Das andere Bein bleibt gestreckt.
2. Im Wechsel das rechte und linke Knie beugen. Die Position jeweils für wenige Sekunden halten. Der Blick bleibt nach vorn gerichtet.



Oberkörperkreisen

1. Einen mehr als schulterbreiten Stand einnehmen. Die Füße sind parallel. Beide Arme über Kopf strecken. Nun mit dem Oberkörper über die Seite nach vorn unten zur anderen Seite und wieder zurück nach oben große Kreisbewegungen beschreiben.
2. Wechsle nach einer Umdrehung jeweils die Richtung.

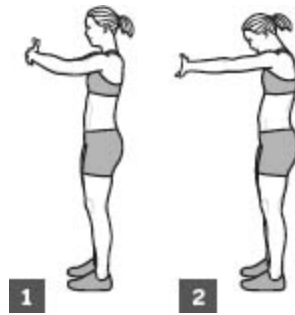


Nach den 7 Minuten dehnen

Jetzt kommt die Kür. Du hast das 7-Minuten-Workout erfolgreich abgeschlossen, die Schweißperlen stehen dir auf der Stirn und du kannst stolz auf dich sein, es geschafft zu haben. Um das Training abzurunden, biete ich dir an, es mit sechs Dehnübungen ausklingen zu lassen. Mit dem Dehnen leitest du den wichtigen Prozess der Regeneration ein. Nebenbei geben sie deinem vegetativen Nervensystem die Möglichkeit, sich allmählich wieder zu beruhigen – Herzschlag und Atmung normalisieren sich wieder, der Blutdruck sinkt. Ganz nebenbei kannst du mit dem Dehnen Verspannungen lösen und zusätzlich deine Beweglichkeit verbessern. Genügend Gründe also, deine 7 Minuten mit dem abschließenden Dehnen zu ergänzen. Wenn die Zeit mal wirklich nicht ausreicht, musst du kein schlechtes Gewissen haben, das Training ohne Dehnen beendet zu haben. Die Fortschritte in Kraft und Ausdauer erzielst du schließlich mit den Übungen des eigentlichen Workouts. Also ab unter die Dusche und bereits auf das nächste Training freuen.

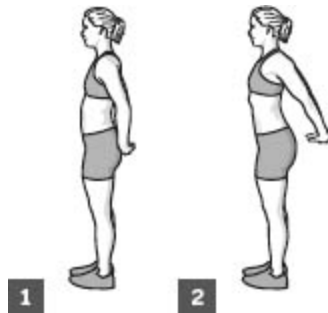
Schulter-Rücken-Dehnung

1. Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Hände ineinander verschränken und die Arme nach vorn strecken.
2. Die Handflächen nach vorn drehen und das Kinn in Richtung Brustbein ziehen. Die Hände weit nach vorn schieben, sodass du einen leichten Zug im hinteren Schulter- und oberen Rückenbereich spürst. Halte die Position für 30 Sekunden.



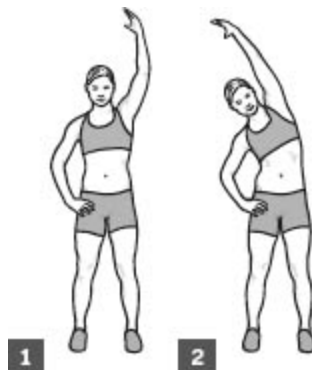
Brustdehnung

1. Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Hände hinter dem Rücken verschränken. Die Handrücken zeigen dabei nach unten. Richte den Blick nach vorn.
2. Die Schultern nach hinten unten ziehen. Das Brustbein gleichzeitig nach vorn oben anheben, sodass du einen leichten Zug in der Brustmuskulatur sowie dem vorderen Schulterbereich spürst. Halte die Position für 30 Sekunden.



Seitliche Rumpfdehnung im Stand

1. Einen aufrechten, schulterbreiten Stand einnehmen. Einen Arm über den Kopf nach oben strecken. Stütze die freie Hand seitlich an der Hüfte ab.
2. Mit dem nach oben gestreckten Arm zur gegenüberliegenden Seite neigen. Jetzt ist eine Dehnung des seitlichen Rumpfes zu spüren. Halte die Position für 30 Sekunden und wechsle dann die Seite.



Oberschenkel-Hüftbeuger-Dehnung

1. Einen großen Ausfallschritt nach vorn ausführen. Das hintere Knie auf dem Boden absetzen. Das vordere Knie befindet sich über dem Sprunggelenk. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Das Becken so weit nach vorn schieben, bis du eine Dehnung im Hüftbeuger sowie auf der Oberschenkelvorderseite des hinteren Beins wahrnimmst. Halte die Position für 30 Sekunden und wechsele dann die Seite.



Sitzende Vorbeuge

1. Einen aufrechten Sitz mit nach vorn gestreckten Beinen einnehmen.
2. Den Oberkörper nach vorn neigen und die Fußspitzen umgreifen. Den Kopf dabei ganz entspannt hängen lassen. Halte die Position für 30 Sekunden.



Tipp: Sollte die Dehnung zu intensiv sein oder es dir nicht gelingen, die Fußspitzen zu umgreifen, kannst du ein Handtuch zu Hilfe nehmen. Dazu das Handtuch um die Füße legen und mit den Händen jeweils ein Ende greifen.

Diagonale Dehnung

Eine Rückenlage einnehmen und einen Fuß so aufstellen, dass sich das Knie etwa im rechten Winkel befindet. Auf der gleichen Seite den Arm zur Seite strecken. Die Handfläche zeigt dabei nach oben. Nun mit der anderen Hand an die Knieaußenseite des aufgestellten Beins fassen und das Bein auf die gegenüberliegende Seite ziehen, wenn möglich, das Knie ablegen. Den Blick zum ausgestreckten Arm richten. Halte die Position für 30 Sekunden und wechsle dann die Seite.

