

*dmnt.*  
Physiotherapie  
**Workout**



Warm-Up und Cool-  
Down

# Ergometer/ Fahrrad/ Heimtrainer

- ▶ Ziel: Aufwärmen der Muskulatur

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dauer	10-20 Minuten	
Anmerkungen:	_____	
	_____	



# Seilspringen

- ▶ Ziel: Aufwärmen der Muskulatur

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dauer	5-10 Minuten	
Anmerkungen:	_____	
	_____	



# Hampelmann/ Jumping Jacks

- ▶ Ausgangsposition: Stand, Arme seitlich am Körper
- ▶ Durchführung: Arme im Wechsel über dem Kopf zusammenführen und wieder seitlich am Körper anlegen, mit gestreckten Beinen im Wechsel nach Außen und Innen springen
- ▶ Ziel: Aufwärmen der Muskulatur

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dauer	2-5 Minuten	
Anmerkungen:	_____	
	_____	



# Bergsteiger

- ▶ Ausgangsposition: Stütz, Ellenbogen gestreckt
- ▶ Durchführung: abwechselndes beugen und heranziehen der Knie Richtung Bauch
- ▶ Ziel: Aufwärmen der Muskulatur

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dauer	2-5 Minuten	
Anmerkungen:	_____	
	_____	



# Stepper

- ▶ Ausgangsposition: Stand vor dem Stepper/ Stufe
- ▶ Durchführung: Schritt auf den Stepper und wieder rückwärts herunter machen
- ▶ Ziel: Aufwärmen der Muskulatur

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dauer	5-10 Minuten	
Anmerkungen:	_____	
	_____	

