

WARM-UP ROUTINE

FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT

BEGINNER:  X3 | ATHLETE:  X4 | EXPERT:  X5



WARM-UP:

Bereite deine Muskeln mit einer kleinen Dehnheit auf die bevorstehende Belastung vor.

1



NECK ROTATION

5 RUNDEN PRO SEITE

2



ARM ROTATION

10 RUNDEN PRO SEITE

3



HIP CIRCULATION

10 RUNDEN PRO SEITE

4



HAND TO TOES

5 WIEDERHOLUNGEN

5



DEEP LUNGE & SHOULDER ROTATION

3 RUNDEN PRO SEITE

6



DEEP SQUAT & BACK EXTENSION

5 WIEDERHOLUNGEN



COOL DOWN: Rolle deine Muskeln mit einer Faszienrolle aus.