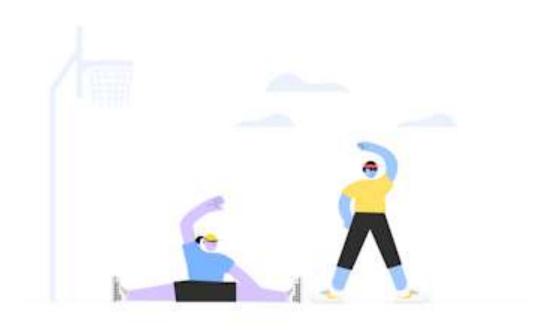
6 Ganzkörper-Aufwärmen für Anfänger (inkl. gelenkschonende Alternativen)



Starte heute, werde stärker und gesünder – mit meinem einfachen Aufwärmprogramm.

Aufbau:

- 1. Allgemeines Aufwärmen Kreislauf anregen
- 2. Gelenkmobilisation Beweglichkeit fördern
- 3. Gezielte Aktivierung **Muskeln auf Belastung vorbereiten**



1. Allgemeines Aufwärmen (2-4 Minuten)

Ziel: Kreislauf in Schwung bringen – ohne zu springen oder zu belasten

Standardübungen:

- Hampelmänner (Jumping Jacks)
- Kniehebelauf auf der Stelle
- Seilspringen (mit/ohne Seil)

Sanfte Alternativen:

- Arme und Beine im Sitzen mitbewegen (Sitzender March)
 - Im Sitzen oder Stand abwechselnd Arme und Beine rhythmisch anheben, als ob du marschierst.
 - Ideal bei Übergewicht oder Knieproblemen.
- Armkreisen im Stand mit großem Bewegungsradius
 - Kombiniere große langsame Armbewegungen mit leichtem seitlichem Gewichtverlagern der Beine.
- Schulterkreisen im Sitzen oder Stand
 - Auch ideal für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.
- "Low Impact Side Taps"
 - Seitlich mit den Zehenspitzen tippen, dabei Arme wie bei Jumping Jacks heben. Kein Springen nötig.
- Stuhl-Cycling (wenn vorhanden)
 - Auf einem stabilen Stuhl sitzend, Beine abwechselnd in Fahrradbewegung kreisen lassen.



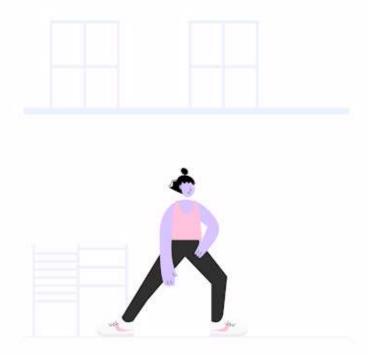
2. Gelenkmobilisation (2-3 Minuten)

Ziel: Bewegungsfähigkeit der Gelenke verbessern, Verletzungen vorbeugen

→ Kann komplett im Stand oder Sitzen durchgeführt werden

Empfohlene Übungen (je 5-10 Wiederholungen pro Seite):

- Kopfkreisen & Nicken
- Armkreisen vorwärts/rückwärts
- Schulterheben & -kreisen
- Rumpfrotation im Stand oder Sitzen
- Hüftkreisen oder Beckenrollen im Sitzen (z. B. auf Gymnastikball)
- Beinschwingen (mit Stuhl oder Wand zur Unterstützung)
- Fußgelenke kreisen im Sitzen oder im Einbeinstand mit Festhalten
- Besonders gelenkschonend, für jedes Fitnesslevel geeignet.





3. Gezielte Aktivierung (2–3 Minuten)

Ziel: Die wichtigsten Muskelgruppen ansteuern und vorbereiten

Standardübungen:

- Bodyweight Squats
- Push-ups auf Knien
- Glute Bridges (am Boden)
- Bird Dog (Vierfüßlerstand)
- Plank

Gelenkschonende Alternativen:

- Wandsitz (Wall Sit) für Beine & Rumpf
 - Rücken an eine Wand lehnen, leicht in die Hocke gehen und Position halten.
- Stuhlkniebeugen (Chair Squats)
 - Langsam vom Stuhl aufstehen und wieder hinsetzen, Arme nach vorn gestreckt.
 - Top-Einstieg für Menschen mit eingeschränkter Beinkraft.
- Schulterdrücken ohne Gewicht (Arm Presses)
 - Im Sitzen oder Stand Arme langsam über den Kopf drücken und senken Fokus auf Schulterbewegung.
- Arm- und Beinheben im Sitzen
 - Abwechselnd ein Bein und den gegenüberliegenden Arm leicht anheben, Rumpf anspannen.
- Stuhl-Plank (Hände auf Stuhllehne stützen, Körper gerade halten)
 - Leicht schräge Plank-Variante weniger Druck auf Gelenke, aber effektive Aktivierung.



- Glute Bridge auf Sofa oder Bettkante
 - Falls Boden schwierig ist: Rücken auf Bettkante, Po anheben, halten und senken.

Zusätzliche Tipps für Einsteiger mit Einschränkungen:

- Wähle Bewegungen, die sich gut anfühlen es muss nichts wehtun oder anstrengend wirken.
- Starte mit 2 Minuten und steigere dich langsam auf 5-10 Minuten.
- Wenn nötig, zwischen den Übungen pausieren oder einzelne Wiederholungen auslassen.
- Wichtig ist Regelmäßigkeit lieber sanft starten als gar nicht.

"Herzlichen Glückwunsch, dass du dein Aufwärmtraining erfolgreich abgeschlossen hast!

Mit jeder Übung hast du deinem Körper etwas Gutes getan und einen wichtigen Schritt zu mehr Gesundheit, Kraft und Wohlbefinden gemacht. Denke daran: Fortschritt braucht Zeit – sei geduldig mit dir selbst und höre immer auf deinen Körper.

Bleib dran, integriere Bewegung in deinen Alltag und gönn dir regelmäßig diese wertvolle Zeit nur für dich. Wenn du Fragen hast oder neue Herausforderungen suchst, stehe ich dir gerne zur Seite.

Viel Erfolg und vor allem viel Freude auf deinem Weg!"

