

Meine Aufwärm- Routine

Fünf Minuten vor jedem Training — Verletzungen vermeiden, Leistung steigern.

SARINA KRÖGER
ERNÄHRUNGSBERATUNG · BEWEGUNG · STRESSMANAGEMENT

W O R U M E S G E H T

Fünf Minuten, **großer Effekt.**

Aufwärmen ist die einfachste Verletzungs-Prävention überhaupt. Fünf Minuten reichen, um Muskeln, Sehnen und Gelenke zu mobilisieren und mental im Training anzukommen.

In diesem Worksheet baust du deine eigene 5-Minuten-Routine — die zu deinem Trainingsort und deinen Schwachstellen passt.

Fünf Schritte, fünf Minuten.

Aus der Vorlage wählst du deine Reihenfolge oder ersetzt einzelne Schritte durch, was zu dir passt.

V O R L A G E (5 M I N)

- 1 · 1 Min zügig gehen oder Hampelmänner
- 2 · 30 Sek Schulterkreisen vor und zurück
- 3 · 30 Sek Hüftkreisen + Beckenbeweglichkeit
- 4 · 10 Kniebeugen ohne Gewicht
- 5 · 10 Ausfallschritte im Wechsel
- Plus: 1 leichter Aufwärmesatz vor jeder Krafttraining-Übung

Schritt	Dauer	Meine Übung

Wo sitzt es bei mir?

Wo bist du oft verspannt? Schulter, Nacken, Rücken, Hüfte, Knie? Drei Stellen genügen — für die suchst du dir gezielte Dehn-Übungen.

Verspannungs-Stelle	Dehn-Übung dafür (nach dem Training)
1.	
2.	
3.	

Drei Minuten am **Ende.**

- • 3 Minuten leichtes Auslaufen / langsames Radfahren / im Kreis gehen
- • Atmung verlangsamen, tief in den Bauch atmen
- • Sanftes Dehnen der gerade trainierten Muskelgruppen (20–30 Sek je Position)
- • Nie in den Schmerz dehnen — leichtes Ziehen reicht

R Ü C K N A H M E

Drucke dieses Blatt aus und häng es dort hin, wo du trainierst — als visuelle Erinnerung.