

# THMotion Bewegungs-Challenge



→ Hier ist aus unseren Übungskarten, mit den drei Bereichen „Mobilisation“, „Kräftigung“ und „Dehnen“, jeweils eine Übung abgebildet.

→ Diese Übungen so exakt wie möglich ausführen und passe dein Work-Out deinem Fitness- und Gesundheitszustand an.

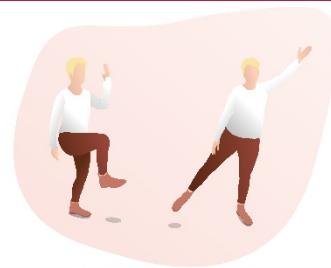
→ Bei allen Übungen im Stand sollten die Knie etwas gebeugt und das Gesäß angespannt sein.

→ Achte auf eine regelmäßige Atmung.

→ Führe die Übungen nie ruckartig oder schnell aus, sondern langsam und gleichmäßig.

→ Erhöhe mit zunehmender Übungshäufigkeit die angegebene Wiederholungszahl oder Übungsdauer.

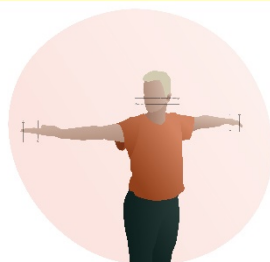
## MOBILISATION: SATURDAY NIGHT FEVER 12



Wirkung:	Mobilisation Schulter und Hüfte
Ausgangsposition:	aufrechter Stand auf dem linken Fuß, rechtes Knie und linken Ellenbogen vor dem Körper zusammenführen
Bewegungsablauf:	gegengleich Arm und Bein seitlich lang wegstrecken und Knie und Ellenbogen dann wieder zusammenführen, Seitenwechsel
Wiederholungen:	3x 8 Wiederholungen (pro Seite)
Variante:	auch im Sitzen möglich

© THM Hochschulsport

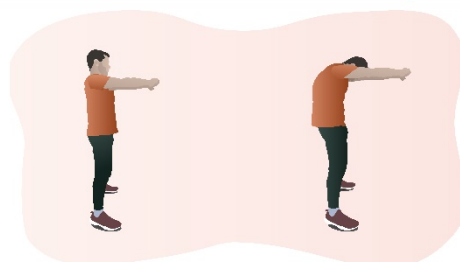
## KRÄFTIGUNG: ARMDREHER 01



Wirkung:	Aktivierung der Schulter- und Armmuskulatur
Ausgangsposition:	aufrechter Stand, Arme seitlich ausstrecken, rechte Handfläche zeigt nach oben, linke Handfläche zeigt nach unten
Bewegungsablauf:	im gleichmäßigen Rhythmus Handflächen abwechselnd nach oben und unten drehen
Wiederholungen:	3x 8 Armdrehungen (pro Seite)
Variante:	Kopf dreht sich nach rechts und links mit

© THM Hochschulsport

## DEHNEN: SCHULTERBLATTÖFFNER 04



Wirkung:	Dehnung des oberen Rückens
Ausgangsposition:	aufrechter Stand, Arme nach vorne strecken und Hände auf Brusthöhe fassen
Bewegungsablauf:	Arme gestreckt nach vorne schieben, Brustwirbelsäule rund machen, Kinn auf die Brust absenken
Wiederholungen:	3x 20 Sek. halten

© THM Hochschulsport

\*Gefallen dir unsere Übungen? Lust auf mehr? Dann schau in die tinyCampus App.



# THMotion Bewegungs-Challenge

**Bewege dich jeden Tag - mach mit!**

Trainiere die Übungen aus den Bereichen **Mobilisation**, **Kräftigung** und **Dehnen** und setze dort täglich deine Kreuze!

Möchtest du ein paar weitere Übungen als Alternative? Schau in der tinyCampus App!

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 3	Tag 4 Pause	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 5
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 7	Tag 8 Pause	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 9	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 10
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 11	Tag 12 Pause	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 13	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 14	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 15
Tag 16 Pause	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 17	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 18	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 19	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 20
Tag 21 Pause	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 22	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 23	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 24	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 25
Tag 26 Pause	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 27	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 28	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 29	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tag 30