

BEWEGT IM BETRIEB 2.0



4-Wochen-Challenge
zum Deutschen Sportabzeichen



DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN

Nationaler Förderer



Länger besser leben.

SPORTABZEICHEN-WETTBEWERB FÜR BETRIEBE

Die BKK24 bringt Sie und Ihr Team in Schwung.

Denn gemeinsam Sporttreiben fördert den Zusammenhalt und die Fitness! Außerdem bringt es Ihre betriebliche Gesundheitsförderung voran.

Jetzt mitmachen und die Chance auf attraktive Preise haben.



**DIE KRANKENKASSE
MIT ÜBER 90 EXTRAS!**

www.bkk24.de/betriebssport

INHALT

Einstiegszitate	4
Ganz einfach: Vier Wochen mitmachen	6
Deutsches Sportabzeichen	12
4-Wochen-Challenge zum Deutschen Sportabzeichen	16
Übungskataloge Warm-Up & Dehnen	52

Mitmachen!

Die farbig gekennzeichneten
Bereiche individuell ausfüllen.



www.dosb.de

www.sportdeutschland.de

[f /sportdeutschland](https://www.facebook.com/sportdeutschland)

[f /TeamDeutschlandde](https://www.facebook.com/TeamDeutschlandde)

[t @DOSB](https://twitter.com/DOSB)



” Gemeinsam mit den Sportvereinen wollen wir als DOSB Menschen bewegen und die beiden Settings ‚Sportverein‘ und ‚Betrieb‘ im Kontext der betrieblichen Gesundheitsförderung besser miteinander vernetzen. Das Deutsche Sportabzeichen mit seinem generationsübergreifenden Angebot eignet sich besonders als Instrument der betrieblichen Gesundheitsförderung. Die 4-Wochen-Challenge zum Deutschen Sportabzeichen motiviert dazu, den Arbeitsalltag aktiver zu gestalten, sich auf das Deutsche Sportabzeichen vorzubereiten und einige der Disziplinen auszuprobieren. Weiterführende Angebote bieten die rund 87.000 Sportvereine und 4.000 Sportabzeichen-Treffs. Nehmen Sie die Herausforderung an? “

Torsten Burmester

Vorstandsvorsitzender des DOSB

„ Als Betriebskrankenkasse sind wir tief verwurzelt in Unternehmen und sind der Partner für die Gesundheit der Mitarbeitenden. Mit unserer Präventionsinitiative ‚Länger besser leben.‘ engagieren wir uns für Lösungen und Ansätze, die gezielt und nachhaltig wirken: zum Beispiel mit der 4-Wochen-Challenge! Damit gelingt es, Bewegung in den Arbeitsalltag der Kolleginnen und Kollegen zu bringen, die Vielfalt des Deutschen Sportabzeichens kennenzulernen und fast ‚nebenbei‘ etwas für die betriebliche Gesundheitsförderung zu tun. “

Jörg Nielaczny
Vorsitzender des Vorstandes der BKK24



GANZ EINFACH: VIER WOCHEN MITMACHEN

Nach dem großen Erfolg von „Bewegt im Betrieb“, welches vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert wurde, bringt dich und deine Kolleg*innen nun die „4-Wochen-Challenge“ zum Deutschen Sportabzeichen in Bewegung und sorgt für das nötige Durchhaltevermögen. Einfach und flexibel in der Anwendung, lassen sich die Tagesaufgaben nahtlos in den Arbeitsalltag einpassen, egal ob im Büro, der industriellen Fertigung oder im Homeoffice. Wochen-Check-ins, Tagesaufgaben und die individuelle Belohnungspyramide begleiten durch die Challenge, welche nach vier Wochen beliebig weiter angewendet werden kann.¹

¹Texte (Seite 6-11) modifiziert nach Bewegt im Betrieb, Vier-Wochen-Bewegungsprogramm für mehr Wohlbefinden und Gesundheit am Arbeitsplatz, 2014. Gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit und mit Unterstützung von InForm - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Wissenschaftliche Beratung von Prof. Dr. med. Dr. phil. Banzer und unter Autorenschaft von Dr. Sabine Wedekind.



Berufstätige, die überwiegend sitzen, wissen es aus eigener Erfahrung: Wenig Bewegung macht schlapp, denn Herz und Kreislauf werden geschwächt. Auch langes Stehen ist auf Dauer sehr anstrengend und verursacht „schwere Beine“. Kein Wunder, denn wir sind – dank unserer jagenden Vorfahren – auf Bewegung „programmiert“ und wenn es daran mangelt, meldet der Körper Bedarf an, vorzugsweise über Beschwerden.

Das Überraschende ist:

Schon kleine Veränderungen bringen eine Menge an Kraft, Energie, Gesundheit und guter Laune.

Deshalb heißt die Zauberformel für das Berufsleben:

Nicht immer weniger, sondern wieder mehr Bewegung in den Arbeitstag bringen. Das gelingt am besten mithilfe von aktiven Pausen.

AKTIVE PAUSEN TUN GUT

In der Mittagspause die Füße hochlegen? Klingt verlockend; um sich wirklich zu erholen, sollte man die Pausen jedoch besser aktiv gestalten. Das hat verschiedene Gründe.

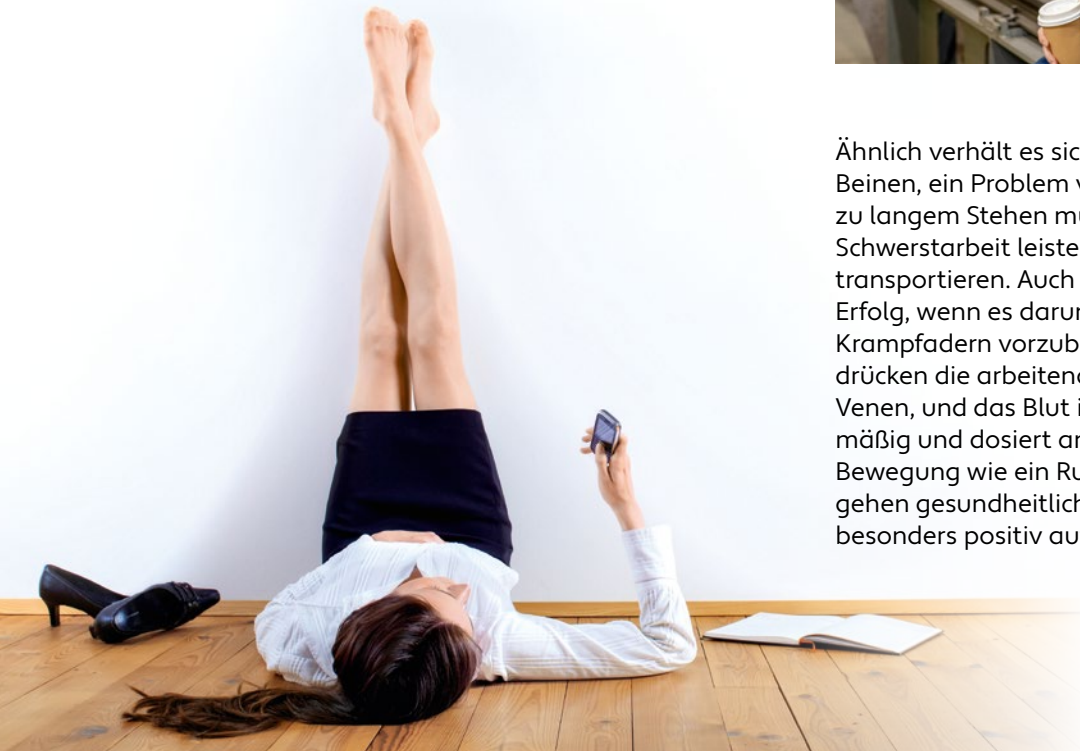


Langes, ununterbrochenes Sitzen stellt für Berufstätige ein vielfach unterschätztes Gesundheitsrisiko dar. Dies betrifft insbesondere das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wissenschaftliche Studien weisen deshalb deutlich auf die Notwendigkeit hin, das Sitzen immer wieder – sei es auch nur kurz – zu unterbrechen.

Ein häufiges Problem im Beruf sind Rückenbeschwerden. Mehr als die Hälfte aller Arbeitnehmer*innen klagt zeitweise darüber. Glücklicherweise liegt die Ursache nur selten in einer Erkrankung, sondern beruht auf einer zu schwachen Rumpfmuskulatur. Alles was die Rücken- und Bauchmuskeln stärkt, ist deshalb gleichzeitig Vorsorge für einen gesunden Rücken.



Ähnlich verhält es sich mit der Blutzirkulation in den Beinen, ein Problem vor allem in Stehberufen. Bei zu langem Stehen müssen die Venen fortdauernd Schwerarbeit leisten, um das Blut zum Herzen zu transportieren. Auch hier bringt vor allem Bewegung Erfolg, wenn es darum geht, müden Beinen und Krampfadern vorzubeugen. Werden die Beine bewegt, drücken die arbeitenden Muskeln auf die Wände der Venen, und das Blut in den Venen wird aktiviert. Regelmäßig und dosiert am Arbeitsplatz eingesetzt, wirkt Bewegung wie ein Rundumschutz für den Körper. Damit gehen gesundheitliche Veränderungen einher, die sich besonders positiv auf Arbeit und Freizeit auswirken.



WISSENSCHAFTLER*INNEN AUS ALLER WELT LIEFERN ÜBERZEUGENDE ARGUMENTE FÜR REGELMÄSSIGE BEWEGUNG:



Verbesserung der Konzentration

Durch regelmäßige aktive Pausen fühlt man sich wacher und konzentrierter. Eine verstärkte Durchblutung des Gehirns, verbunden mit mehr Sauerstoff im Gehirn, steigert die Aufmerksamkeit am Arbeitsplatz. Das Gedächtnis wird gestärkt und die Arbeit geht leichter von der Hand.



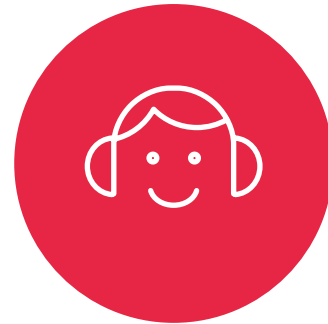
Ausgleich einseitiger Beanspruchungen

Langes Sitzen oder Stehen provoziert Haltungprobleme, die am besten durch gezielte Übungen direkt am Arbeitsplatz verhindert werden können. Auch die Bandscheiben brauchen Bewegung, denn sie besitzen keine Blutgefäße und werden quasi nur über die Bewegung „ernährt“. Erst wenn die Wirbelsäule gebeugt oder gestreckt wird, gelangen die Nährstoffe in die Bandscheiben hinein und sorgen so dafür, dass sie elastisch und belastbar bleiben.



Schutz für Herz-Kreislauf und Stoffwechsel

Schon mäßige Bewegung, beispielsweise zügiges Gehen in der Pause, kurbelt gesundheitswirksame Prozesse im Körper an. Neben positiven Effekten auf das Herz-Kreislauf-System betrifft dies auch die Blutfette und den Insulinhaushalt.



Selbstbewusstere Haltung

Wer am Arbeitsplatz seine Rückenmuskeln nicht vernachlässigt, achtet automatisch auf eine bessere Körperhaltung. Das wirkt selbstsicherer, weil es mehr Offenheit und Präsenz ausstrahlt.



Stärkung des Immunsystems

Frische Luft und Bewegung in der aktiv gestalteten Mittagspause helfen bei der Abwehr von Erkältungen. Infekte treffen den Körper seltener und weniger hart.



Frischeres Aussehen, gute Laune

Das beste Schönheitsmittel für die Gesichtshaut heißt Sauerstoff, kostenlos eingefangen bei einem zügigen Spaziergang in der Mittagspause. Das Licht macht dazu noch gute Laune, denn es beeinflusst über verschiedene Botenstoffe wichtige hormonelle Abläufe im Körper.

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

So unterschiedlich die Welt der Berufe ist, so unterschiedlich sind auch die erforderlichen Bewegungskompetenzen. Auf dem Bau braucht es Muskelkraft und wer täglich Briefe mit dem Rad zustellt, sollte Ausdauer mitbringen. Bei der Wartung von Windrädern ist eine ordentliche Portion Koordination vonnöten und Feuerwehrleute müssen schnell sein. Bei denjenigen, die ihre Arbeitszeit überwiegend im Sitzen verbringen, kommt hingegen meistens jede Bewegung zu kurz.

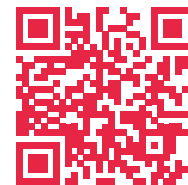




Doch wie sieht es mit eurer Vielseitigkeit und eurem Ehrgeiz aus?

Denn wer lange laufen kann, hat längst noch nicht das Deutsche Sportabzeichen in Gold sicher in der Tasche. Und das ist genau das, was das Deutsche Sportabzeichen ausmacht: das ganzheitliche Training und die Prüfung aller motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Dazu kommt der erforderliche Nachweis der Schwimmfähigkeit. Sport treiben, gesund bleiben und gemeinsam Spaß haben – pro Kalenderjahr kann das Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter ein Mal erworben und beurkundet werden. Trainieren kannst du selbstverständlich jederzeit – die beste Leistung wird gewertet. Auch Menschen mit Behinderung können das Deutsche Sportabzeichen erwerben. Die Bedingungen für Menschen mit Behinderung sind im Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ beschrieben.

Mit der 4-Wochen-Challenge lernst du das Deutsche Sportabzeichen kennen und wirst mit täglichen Aufgaben auf das Deutsche Sportabzeichen vorbereitet.



Weitere Informationen unter:
www.deutsches-sportabzeichen.de

IM TEAM ERFOLGREICH SEIN!

Du möchtest die 4-Wochen-Challenge gemeinsam mit deinen Kolleg*innen absolvieren? Das ist ein guter Plan, denn das gemeinsame Aktivsein fördert Zusammenhalt, Spaß und Bewegung!



In unserem Berufsalltag sind wir durch stundenlanges Sitzen am Schreibtisch oder monotone Bewegungen an der Werkbank häufig einseitigen Belastungen ausgesetzt. Daher sollten wir diese Tätigkeiten immer wieder durch bewegte Pausen bewusst unterbrechen. Um diesen Plan in die Tat umzusetzen und den „inneren Schweinhund“ zu überwinden, hilft ein kleiner Trick: Eine gemeinsame Verabredung! Das schafft Verbindlichkeit.

Frag daher am besten die Kolleg*innen in deinem Team, ob ihr gemeinsam an der 4-Wochen-Challenge teilnehmen wollt. Wahrscheinlich gibt es in deinem Betrieb sogar eine Person, die für die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) zuständig ist. Auch hier lohnt sich die Nachfrage. Vielleicht entsteht dadurch sogar ein Wettbewerb: Welche Abteilung mobilisiert die meisten Teilnehmenden?

Du hast Lust bekommen, das Deutsche Sportabzeichen abzulegen? Für interessierte Betriebe gibt es den Sportabzeichen-Wettbewerb der Krankenkasse BKK24. Mit einer Teilnahme fördert ihr eure Gesundheit und habt gleichzeitig die Chance auf attraktive Geldpreise. Einfach registrieren und eine*n Sportabzeichen-Pat*in wählen, welche*r die Trainingstermine kommuniziert und die Sportabzeichen bei der BKK24 meldet.

Tipp:

Kleine Anreize fördern die Motivation. Euer Betrieb kann zum Beispiel einen Wettbewerb veranstalten und kleine Preise für die aktivsten Challenge-Teilnehmenden ausloben. Wer freut sich nicht über ein gemeinsames Frühstück oder einen Stand-Up-Paddling-Ausflug?



Weitere Infos findest du unter
www.bkk24.de/betriebssport

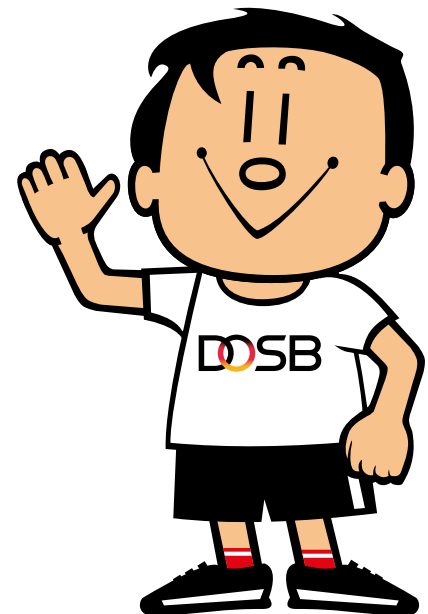
4-WOCHEN- CHALLENGE

ZUM DEUTSCHEN SPORTABZEICHEN

Bevor es losgeht ...

Darf ich mich vorstellen? Ich bin Trimmy, dein persönlicher Begleiter durch den kommenden Monat deiner Challenge zum Deutschen Sportabzeichen.

Ich freue mich, dass wir gemeinsam loslegen. Die erste Hürde hast du schon genommen – auch wenn Hürdenlauf keine der Disziplinen sein wird – du hast dich entschieden, etwas für dich und deine Gesundheit zu tun. Damit der Einstieg in der kommenden Woche so leicht wie möglich gelingt, habe ich schon einige Tipps zur Vorbereitung für dich.





- 1** Du machst diese Challenge nur für dich, deine Fitness und deine Vitalität. Es wird wahrscheinlich während dieser 4 Wochen immer wieder Hänger und Alltagssituationen geben, die es schwer machen, wirklich konsequent am Ball zu bleiben. Hol dir Gleichgesinnte ins Boot, dann könnt ihr euch gegenseitig pushen.
- 2** Plane jetzt schon für die kommenden 4 Wochen an jeweils 5 Tagen ungefähr 10-15 Minuten für die Übungen ein. In der Mitte der Woche steht immer eine Ausdauertrainingseinheit im Programm. Hierfür solltest du dir am besten schon jetzt ca. 30-45 Minuten Zeit einplanen. Dazu kommt die „Krönchenaktivität“ am Wochenende, die zwischen 30-45 Minuten dauern sollte, aber dazu kommen wir später.
- 3** Bestimme schon jetzt den Zeitpunkt des Trainings in deinem Tagesablauf und stelle ihn gleich im Handy oder Outlook-Kalender als Erinnerungstütze ein.

Ich werde meine
tägliche Einheit immer

.....
durchführen.

- 4** Eine kleine Bestandsaufnahme zu Beginn: Fange ein Bild ein, wie es dir momentan geht und vergleiche es mit den Werten am Ende der Challenge:

Wie schätzt du deinen **momentanen Zustand** ein in Bezug auf ...

... kreuze an:

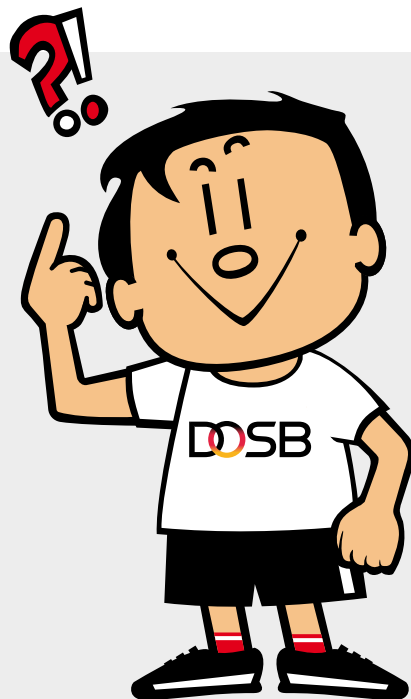
	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Entspannung											
Ernährung											
Fitness											
Gesundheit											
privates Umfeld											

(0% = sehr schlecht; 100% = sehr gut)

- 5** Falls du längere Zeit keinen Sport gemacht hast, lasse einen sportmedizinischen Check-up durchführen. Dieser steht allen Personen über 35 Jahren alle zwei Jahre zu. Bei akuten Infektionen, Halsschmerzen oder Fieber setze bitte mit dem Sport aus. Treten während der Übungen Schmerzen auf, die du nicht kennst oder zuordnen kannst, reduziere deine Intensität oder unterbrich das Training. Wenn du unsicher bist, ob bestimmte Übungen aufgrund deiner individuellen Krankengeschichte für dich geeignet sind, besprich dich bitte mit deinem*r Arzt*Ärztin.
- 6** Etwas Neues zu beginnen, macht noch mehr Freude mit dem ein oder anderen neuen Kleidungsstück oder Trainingstool.

Trimmy empfiehlt dir:

- **Kleidung:** Du kannst die täglichen 15-Minuten-Sessions gerne in Alltagskleidung durchführen, achte aber auf elastische und nachgiebige Materialien, die dich nicht in deiner Bewegungsfreiheit begrenzen. Für die Kröncheneinheiten benötigst du Sportbekleidung. Laufschuhe, wetterfeste Kleidung nach dem Zwiebelprinzip und Badebekleidung sollten ab jetzt immer griffbereit sein.
- **Tools:**
 - elastisches Trainingsband in mittlerer Stärke oder Schal von 1,5 m Länge
 - Springseil
 - Gymnastikmatte oder Badetuch
 - Kreide zum Aufmalen
 - Papierkorb oder Büro-Mülleimer
 - Maßband
 - Tennisball oder Faszienball



7

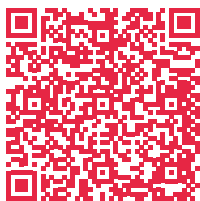
Werfe einen Blick in den Leistungskatalog des Deutschen Sportabzeichens. Diesen Tabellen kannst du entnehmen, welche Leistungen du in welcher Disziplin erfüllen musst. Aus jeder der vier Disziplingruppen kannst du eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken. Schwimmen muss man (können).



Wir empfehlen die Sprintstrecken der Disziplin Schnelligkeit unter professioneller Anleitung in einem Sportabzeichen-Treff zu trainieren. Sie erfordern ein gezielteres Aufwärmen und spezifisches Training um das Verletzungsrisiko zu minimieren und sind damit schwieriger in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Unter www.deutsches-sportabzeichen.de kannst du ebenfalls deine Leistungswerte unkompliziert abrufen.

- 8 Im „Übungsbooklet Deutsches Sportabzeichen“ erhältst du Tipps und Tricks sowie Übungsformen zu allen Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens. Prüfer*innen aus den Sportvereinen stehen für Rat und Tat ebenfalls gerne zur Verfügung.



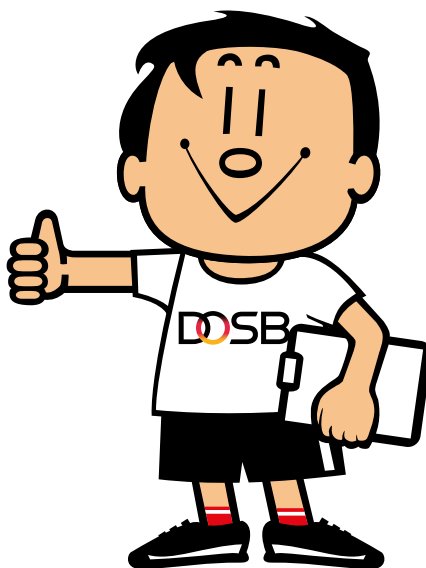
- 10 Belohne dich: Zu Beginn jeder Woche überlegst du dir, wie du dich am Ende der Woche belohnen möchtest. Für jede Woche findest du Platz in deiner Belohnungspyramide auf der nächsten Seite. Jeder Trainingstag bekommt ein Kreuz.

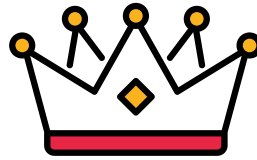
Am Wochenende wartet immer die „Krönchenaufgabe“ auf dich, die dich besonders fordert: beispielsweise den Nachweis der Schwimmfähigkeit erbringen oder eine weitere Ausdauerinheit absolvieren. Das Krönchen ist dein persönlicher „Yes-Moment“ und setzt deinem Einsatz der vergangenen Woche sprichwörtlich die Krone auf. Danach wartet deine Belohnung schon sehnsüchtig auf dich.

- 9 Die Tagesaufgaben beginnen immer mit dem Warm-up und enden mit dem Dehnen. Alle Übungen dazu findest du am Ende der Broschüre ab Seite 52.

Bereit?
Dann kann es losgehen ...

Trage deine Erfolge
täglich hier ein!





Woche 3

	Krönchen	☐
	Tag 5	☐
	Tag 4	☐
	Tag 3	☐
	Tag 2	☐
	Tag 1	☐

Woche 4

	Krönchen	☐
	Tag 5	☐
	Tag 4	☐
	Tag 3	☐
	Tag 2	☐
	Tag 1	☐



Woche 1

	Krönchen	☐
	Tag 5	☐
	Tag 4	☐
	Tag 3	☐
	Tag 2	☐
	Tag 1	☐

... und das Beste
kommt zum
Schluss!*



*Neugierig? Dann schau mal auf Seite 48 ...

Woche 2

	Krönchen	☐
	Tag 5	☐
	Tag 4	☐
	Tag 3	☐
	Tag 2	☐
	Tag 1	☐

JETZT GEHT'S LOS



CHECK-IN – WOCHE 1

Beginne deine Challenge, indem du drei kraftvolle „Ich bin ... -Sätze“ formulierst.
Positive Selbstbestärkung hilft dir dein Ziel zu erreichen.

Ein solcher Satz könnte z. B. sein:

Ich bin motiviert.

Ich bin ausdauernd.

...

Jetzt du:

Ich bin

.....

Ich bin

.....

Ich bin

.....

Meine Belohnung
für diese Woche

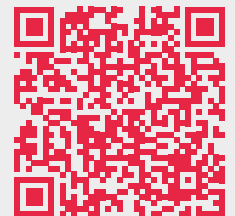
.....

.....

z. B. Massage

Trimmys Tipp:

Mit Musik geht es gleich viel besser!
Eine öffentliche Playlist findest du auf Spotify unter:
„Die 4-Wochen-Challenge x Bewegt im Betrieb 2.0“



WOCHE 1 – TAG 1 MIT KRAFT IN DIE WOCHE

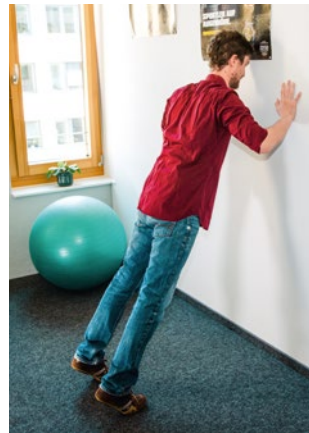
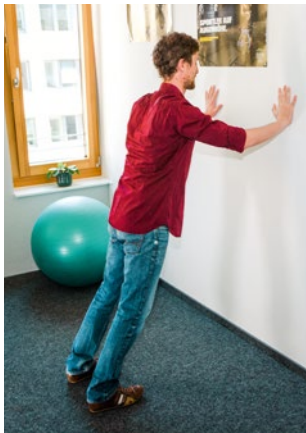
Kraft ist eine der insgesamt vier Disziplingruppen des Deutschen Sportabzeichens. Für alle Kraftübungen in der Challenge gilt: Wiederhole die Übung so oft, bis es wirklich anstrengend wird. Dies sollte zwischen 10-20 Wiederholungen der Fall sein. Absolviere 2-3 Durchgänge je Übung mit einer kurzen Pause.



WARM-UP Übung 1, 3 und 6



KRAFTÜBUNGEN

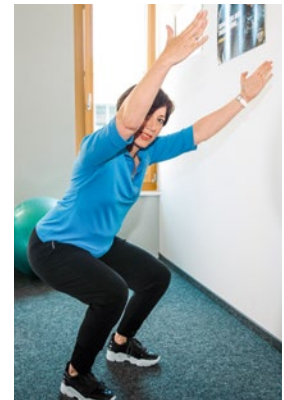


1) Wandliegestütz: Stehe ca. eine Schrittlänge entfernt von einer Wand oder einem Baum und stütze dich mit den Händen schulterbreit ab. Der Körper bleibt gestreckt in einer geraden Linie, nun beginne mit den Liegestützen. Indem du den Bauchnabel leicht nach innen ziehst, hältst du deinen unteren Rücken stabil.

Schwerere Variante: Wähle eine weitere Entfernung der Füße zum Baum oder zur Wand.

Good to know: Der Wandliegestütz ist schon eine erste Vorübung für viele Wurfdisziplinen im Bereich Kraft des Deutschen Sportabzeichens, denn hierbei benötigst du genau dieses drückende Bewegungsmuster.

2) Squats (Kniebeugen): Stehe in hüftbreiter Fußstellung. Komme in die Kniebeuge, wobei du deine Arme nach vorne anhebst und das Hauptgewicht auf die Fersen verlagerst. Während du dich wieder aufrichtest, bringst du deine Arme seitlich neben deinen Körper, die Handflächen zeigen nach vorne.



Schwerere Variante: Führe die Übungen mit geschlossenen Füßen aus und federe in der Hockposition 3 Mal, bevor du dich wieder aufrichtest.



DEHNEN Übung 1, 2, 3 und 6



Noch mehr Spaß macht das „Squatten“ mit diesem Video, das mittlerweile nahezu in der gesamten Fitnessszene bekannt ist.

WOCHE 1 – TAG 2 KOORDINATION IST ALLES

Na, spürst du deine Muskeln von gestern? Macht nichts, heute geht es nach einer kleinen Vorbereitung aus dem Faszientraining mit der Koordination weiter, denn auch Koordination ist eine der vier Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens.



WARM-UP Übung 4 und 5



KOORDINATION

Seilspringen: Stelle dir vor, du hältst ein Springseil in den Händen (oder nimm tatsächlich ein Seil zur Hand) und springe beidbeinig auf der Stelle, so lange du Puste hast.

Wiederhole nach einer kurzen Pause das Springen noch einmal.



DEHNEN Übung 1, 4 und 6

Aufgabe für morgen: Plane eine halbe Stunde für zügiges Spazierengehen, Walken, Nordic Walken oder (leichtes) Joggen ein. Überlege dir Zeit und Ort dafür, z. B. in deiner Mittagspause, und verabrede dich mit deinen Kolleg*innen.

Denk dran, deine Übungen fürs Warm-up und Dehnen findest du ab Seite 52.



Trimmy meint:

Schaue dir doch als Ansporn die für dein Alter und Geschlecht zu erreichenden Werte für das Deutsche Sportabzeichen im Seilspringen für Gold, Silber und Bronze auf www.deutsches-sportabzeichen.de an. Wähle dort dein Geschlecht aus und gib dein Geburtsjahr an – dann erhältst du mit einem Klick deine persönlichen Anforderungswerte.



Ich muss

..... Mal für Gold,
..... Mal für Silber und
..... Mal für Bronze
springen.

WOCHE 1 – TAG 3 **AUSDAUER STEHT AUF DEM PROGRAMM**

Los geht es an der frischen Luft mit 30 Minuten Walken, Nordic Walken, Joggen oder einem zügigen Spaziergang. Ausdauertraining fördert dein Herz-Kreislauf-System und ist außerdem eine weitere Disziplin des Deutschen Sportabzeichens.

Trimmy hat einige gute Tipps für dich:

- Achte auf gutes Schuhwerk. Beratung findest du in jedem guten Sportfachgeschäft oder Laufladen.
- **WARM-UP** Mobilisiere deine Gelenke mit den Übungen 3, 4 und 8 bevor du startest.
- Beginne langsam, denn du möchtest die 30 Minuten in Bewegung bleiben.
- Wenn du wissen möchtest, welche Strecke du zurückgelegt hast, lade dir doch einfach eine entsprechende App, wie z. B. Runtastic oder Strava auf dein Smartphone.
- Absolviere das Training ohne Musik. So kannst du dich am besten auf deine Atmung, deinen Rhythmus und dein Körpergefühl konzentrieren und bist auch mental bei der Sache.
- Trinke ausreichend Wasser oder verdünnte Schorlen nach dem Training.
- **DEHNEN** Übung 1, 2, 3 und 7



Beurteile deine subjektive Belastung anhand der modifizierten 11-stufigen Borg-Skala nach Foster et al. (1996). Dein Belastungsempfinden sollte nicht unter 4 liegen:

... kreuze an:

0	Ruhe
1	Sehr leicht
2	Leicht
3	Mäßig
4	Etwas anstrengend
5	Anstrengend
6	
7	Sehr anstrengend
8	
9	Sehr, sehr anstrengend
10	Wie mein härtester Wettkampf

WOCHE 1 – TAG 4 UND NOCH EIN MUCKITAG

Heute wiederholst du alle Übungen von Tag 1. Erinnerst du dich? Das waren die Kraftübungen. Muskulatur braucht mindestens zwei, besser drei Trainingseinheiten pro Woche, damit sie kräftiger und stärker wird. Du merkst es daran, dass du mehr Wiederholungen schaffst, mehr Gewicht bewegen kannst oder eine schwerere Variante der Übung schaffst.



WARM-UP Übung 1, 3 und 6



KRAFTÜBUNGEN

Anleitung Wandliegestütz und Kniebeugen siehe Seite 24.



DEHNEN Übung 1, 2, 3 und 6

Deine heutigen Dehnübungen im Überblick:



Och, schon vorbei die ersten vier Tage? Wie fühlst du dich heute? Vielleicht war es ungewohnt, so viele unterschiedliche körperliche Dinge zu tun. Deshalb ist Tag 5 der Relax- und Entspannungstag, bevor am Wochenende mit deiner Krönchenaufgabe nochmal eine Ausdauereinheit auf dem Plan steht.

Trimmy hat folgende Entspannungsvorschläge für dich:

Wähle das aus, was dich am meisten anspricht:

- Gönn dir eine Massage.
- Lege dich entspannt auf den Rücken und höre eine beruhigende Musik, eine gesprochene Meditation oder Phantasiereise.
- Nimm einen Tennisball oder einen Faszienball und rolle langsam und mit leichtem Druck über die Körperteile, die du besonders entspannen möchtest, z. B. den Nacken, den Rücken, die Arme oder die Beine.



KRÖNCHENAUFGABE

Das Wochenende ist in Sicht und damit rückt die Krönchenaufgabe näher.

- 1) Drucke dir deine Wertetabelle des Deutschen Sportabzeichens aus und hänge sie dir über deinen Schreibtisch oder an einen Ort, an den du mehrmals am Tag gehst. Der Kühlschrank könnte so eine Stelle sein.

Unter www.deutsches-sportabzeichen.de kommst du direkt zu deinen Werten.

- 2) Suche dir eine Disziplin aus dem Bereich „Ausdauer“ aus und teste diese einmal an. Somit hast du deinen Status Quo ermittelt und kannst beurteilen, ob dir diese Disziplin liegt.

CHECK-IN – WOCHE 2

Beginne auch diese Woche wieder mit drei kraftvollen „Ich bin ... Bestärkungen“. Am wirkungsvollsten sind sie, wenn du sie dir mehrmals am Tag gesprochen oder auch einfach nur gedanklich aufsagst. Beziehe dabei möglichst viele Sinne mit ein und stelle dir dich in dieser Situation ganz bildhaft vor.

Ein Beispiel: Lautet dein Satz „Ich bin energiegeladen und kraftvoll“, dann sieh dich selbst in diesem Zustand:

- Wo am Körper fühlst du diese Energie?
- Wie ist dein Gesichtsausdruck?
- Welche Geräusche hörst du?
- Wie ist die Temperatur in deiner Umgebung?

Je mehr du das, was du sein möchtest, fühlst, umso mehr gehen dein Körper und dein Geist in Resonanz. Auch wenn es sich etwas seltsam anhört, handle nach dem Motto „Fake it, till you make it“.

Jetzt du:

Ich bin

.....

Ich bin

.....

Ich bin

.....

Schlechte Angewohnheiten wollen dich wie ein Krake immer wieder einfangen. Auch wenn du mal einen Tag mit deinem Sportprogramm geschludert hast: Macht nichts – befreie dich aus den Fängen der Krake und mache einfach weiter. Wenn du am Ball bleibst, wirst du nach den 4 Wochen merken, wie dein neues Bewegungsverhalten dich immer weniger an Überwindung kostet und schon ein Teil deines Alltags geworden ist.

Meine Belohnung für diese Woche

.....
.....

Materialhinweis: Besorge dir bitte ein Springseil mit ca. 1-2 cm Dicke. Stelle dich mit einem Fuß auf dein Springseil und fasse die Enden. Diese sollten leicht gespannt unter deinen Achselhöhlen enden. So hast du deine individuelle Länge gut ermittelt.

Nachfrage: Hast du die Wertetabelle des Deutschen Sportabzeichens schon ausgedruckt und aufgehängt? Wenn nicht, dann aber los!

WOCHE 2 – TAG 1 MIT KRAFT IN DIE WOCHE

Alle Kräftigungsübungen in deiner 4-Wochen-Challenge sind so zusammengestellt, dass sie deine Muskeln so fordern, wie sie auch im Sport und im Alltag zusammenarbeiten.

Deshalb findest du hier viele Stützübungen, Zugübungen und Kniebeugen, in denen Muskeln zusammen in Ketten und Schlingen arbeiten. Schon wenn du eine schwere Einkaufstasche in deinen Kofferraum hebst oder den Rasen mäht, brauchst du einerseits eine kräftige Körpermitte und anderseits Arm- und Beinmuskeln, die als „Team“ gut zusammenarbeiten.



WARM-UP Übung 1, 6, 7 und 8



KRAFTÜBUNGEN

- 1) Wiederhole den **Wandliegestütz** aus Woche 1:
Variante: Stoße dich bei den ersten 6-8 Wiederholungen schwingvoll mit den Händen von der Wand ab, so dass deine Hände kurz den Kontakt zur Wand verlieren, und federe mit lockeren Ellbogen wieder zurück. Stelle dir eine heiße Herdplatte vor, von der du dich schnell wieder abstößt. Führe die restlichen Wiederholungen aus wie in Woche 1.
- 2) Wiederhole die **Kniebeugen** aus Woche 1:
Variante: Springe die ersten 6-8 Wiederholungen in die Streckung und federe sanft in den Knien ab. Führe die restlichen Wiederholungen aus wie in Woche 1.



- 3) **Plank:** Eine stabile Körpermitte benötigst du immer im Sport. Damit Arme und Beine schnell agieren können, wie z. B. beim Werfen, Springen oder Rennen, muss die Körpermitte stabil sein. Im Unterarm-Plank tippst du nun mit beiden Knien abwechselnd auf den Boden und streckst sie wieder. Dein Körper bleibt stabil. Achte besonders darauf, dass deine Lendenwirbelsäule nicht wie eine Hängematte nach unten durchhängt. **NEU**



DEHNEN Übung 1, 2, 5 und 9

An Tag 4 erwartet dich nochmals eine Krafteinheit mit einer kleinen „Extra-Challenge“. Verabrede dich schon jetzt mit deinen Kolleg*innen um gemeinsam zu „Planken“:

Wer hält die Plank am längsten? Trefft euch auf dem Flur oder draußen. Egal wo: Zeigt den anderen, dass Bewegung und Sport selbstverständlich ist und gemeinsam noch mehr Spaß macht.

WOCHE 2 – TAG 2 KOORDINATION IST ALLES

Koordination ist die Grundlage jeder Bewegung. Auch deshalb ist sie eine Kategorie des Leistungskatalogs des Deutschen Sportabzeichens. Neben dem Seilspringen gibt es noch einige andere Wurf- und Sprungdisziplinen, zwischen denen du wählen kannst.



WARM-UP Übung 2 und 3 (mit Variation)



KOORDINATION

- 1) **Seilspringen mit Springseil:** Starte mit einem lockeren Durchgang zum Aufwärmen. Je nachdem, in welcher Altersspanne du dich befindest, gelten unterschiedliche Sprungvarianten für die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens.



Schau dir gerne die für dich geforderten Sprungvarianten zum besseren Verständnis an.

Ich bin Mal fehlerfrei gesprungen.

- 2) **Für das Zusammenspiel mehrerer Teilkörperbewegungen:**

- Springe 10-20 Mal im Hampelmann
- Klopfe mit einer Hand leicht auf deinen Kopf und kreise mit der anderen auf deinem Bauch für ca. 30 Sekunden, wechsle dann die Hände.



- Schau dir das kleine Video an und versuche den gezeigten Bewegungsablauf einmal selbst:
- Du bewegst jedes Bein zweimal hintereinander zur Seite, den Arm wechselst du jedoch nach jeder Bewegung.

Im Übrigen: Nicht ärgern, wenn es nicht gleich klappt: Das ist Training pur für deine Gehirnzellen; es werden gerade neue Bewegungsmuster angebahnt, und auch für deinen Job fühlst du dich hinterher bestimmt frischer und aufnahmefähiger.



DEHNEN Übung 1, 2 und 4

WOCHE 2 – TAG 3 **AUSDAUER STEHT AUF DEM PROGRAMM**

Abwechslung ist im Training eine wichtige Stellschraube für Leistungsfortschritt. Das wird im Ausdauertraining gerne mal vergessen. In den 4 Wochen zeigt dir Trimmy deshalb verschiedene Möglichkeiten, deine Ausdauerinheit zu variieren. Heute geht es schon los.



WARM-UP Übung 3, 4, 5, 8 und 9



AUSDAUER

In Woche 1 warst du schon 30 Minuten Walken, Nordic Walken, Joggen oder zügig spazieren. Dein Ziel für diese Woche ist, den Trainingsumfang zu erhöhen, das bedeutet:

Jogge/walke länger, nicht unbedingt schneller!

Zusätzlich „pimpst“ du deine Laufrunde durch kleine Übungen. Je nach den Gegebenheiten, die du in der Natur oder deinem urbanen Umfeld vorfindest, könnten mögliche Ideen sein:

- Ändere zwischendurch deine Laufrichtung und laufe 10-20m rückwärts.
- Balanciere über einen Baumstamm oder an einer Bordsteinkante (geht das auch mit geschlossenen Augen?).
- Setze dich an einen Baum oder eine Wand und strecke deine Arme abwechselnd soweit wie möglich über den Kopf; vielleicht berührst du sogar den Baum?



- Auch Push-ups (Liegestützen) an der Banklehne (leichter) oder an der Sitzfläche (schwerer) trainieren große Muskelgruppen.
- Wenn du an einem Hochsitz oder an einem Klettergerüst vorbeikommst, ziehe dich mit deinem Körper heran (Ruderbewegung).



- Springe 10-20 Mal beidbeinig auf eine etwas höhere Fläche, z. B. vom Sandkasteninneren wieder heraus, oder von der Straße auf den Bordstein.
- Nimm deine Umgebung aufmerksam wahr und scanne sie nach weiteren Möglichkeiten. Sei kreativ – dir fallen bestimmt noch einige weitere Übungen ein.



DEHNEN Übung 1, 2, 3, 6 und 8

WOCHE 2 – TAG 4 UND NOCH EIN MUCKITAG

Auch in dieser Woche sind 2 Tage für das Krafttraining reserviert. Dass du damit goldrichtig liegst, bestätigt auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit ihren empfohlenen Zeiten für wöchentliche Bewegung.



WARM-UP Übung 1, 5, 7 und 9



KRAFTÜBUNGEN

- 1) **Liegestütz:** Gehe als nächste Steigerungsstufe auf den Boden in die Plank-Position und setze dann oberhalb beider Knie auf dem Boden ab, die Hüfte bleibt gestreckt. In dieser Position tastest du dich wieder ein Stück weiter an den klassischen Liegestütz heran.
- 2) **Kniebeugen** wie an Tag 1 beschrieben.
- 3) **Plank** wie an Tag 1 beschrieben: gerne als Challenge mit deinen Kolleg*innen.



- 4) **Seitlicher Unterarmstütz:** Die seitliche Muskelkraft ist für die Rumpfstabilität in Sport und Alltag unabdingbar. Du benötigst sie beim Rennen, Springen oder, wenn du auf einem Bein stehst. Auch hier fange wieder in der einfachen Version an: Dein Ellbogen ist unter deinem Schultergelenk platziert, das Becken ist in einer Linie mit deinen Schultern und du winkelst beide Beine leicht an. Ziehe die Bauchdecke leicht nach innen und ziehe die Schultern nach unten von den Ohren weg.

NEU

Nun hebe und senke dein Becken, bis es wieder richtig anstrengend wird (ca. 10-20 Mal). Wechsle dann die Seite.



DEHNEN Übung 2, 5, 6 und 9

Wie fühlst du dich am Ende von Woche 2? Vielleicht merkst du schon, wie deine tägliche Bewegungseinheit Schritt für Schritt anfängt, ein kleiner Baustein in deinem Tagesablauf zu werden, den du nicht mehr missen möchtest. Bleib dran und verscheuche deine Krake, wenn sie dich zu bequemem Nichtstun umschlingen möchte. Es lohnt sich: Und wer weiß, vielleicht steht ja am Ende für dich als größte eigene Bestätigung und Belohnung das Deutsche Sportabzeichen. Das wär's doch!

Trimmys Tipp zum Relaxen:

Achtsamkeit:

Achtsamkeitstraining ist in aller Munde, und das nicht umsonst. Versuche alles, was gerade stattfindet, mit deiner ganzen Aufmerksamkeit und allen Sinnen wahrzunehmen. Wenn du zum Beispiel spazieren gehst, dann sieh dich um, nimm die Natur, die Geräusche, deine gesamte Umgebung so bewusst wie möglich wahr. Aber auch alltägliche Tätigkeiten, wie z. B. Essen zubereiten, Zähne putzen etc. können einen meditativen Charakter bekommen und Entspannung bringen, wenn du sie achtsam ausführst. Probiere das gerne aus.



KRÖNCHENAUFGABE

Und jetzt noch zu deiner Krönchenaufgabe für das Wochenende:

Wenn du dich in deiner Ausdauersportart von Woche 1 wohlfühlst, dann wiederhole diese wieder. Auch hier wieder mit dem Ziel: Lieber etwas länger Schwimmen, Radfahren etc. als die Strecke direkt schneller bewältigen zu wollen.

Wenn nicht, dann probiere doch gerne eine andere Sportart aus der Ausdauerdisziplin aus.

Ein dickes Lob jetzt schon jetzt von Trimmy!

CHECK-IN – WOCHE 3

Für deinen Start in Woche 3 möchte Trimmy dir eine Frage stellen: „Wie beginnst du deinen Tag?“

Bei vielen Menschen sieht der Tagesbeginn so oder ähnlich aus:

Dein Smartphone weckt dich und befördert dich ziemlich abrupt vom Schlaf in den Wachzustand. Da du dein Handy zum Alarmausschalten sowieso schon in der Hand hältst, liegt der Schritt nahe, direkt mal kurz die News zu checken, nach dem Wetter zu schauen und eine kurze Nachricht zu tippen.

Dann taumelst du direkt zur Kaffeemaschine, die dich mit einem ersten Koffeinschub in den Tag schickt. Ohne große Energiegrundlage durch ein gutes Frühstück sitzt du auch schon im Auto auf dem Weg zur Arbeit oder bist direkt in deinem Homeoffice gelandet ...

Erkennst du dich in diesem Szenario zum Teil wieder? Wenn ja, dann wird es höchste Zeit für Veränderung, denn noch bevor du überhaupt einen „Check-in“ für deinen Körper und deinen Geist gemacht hast, im Sinne von ...

- Wie fühle ich mich heute Morgen?
- Mit welchen Gedanken starte ich in meinen Tag?
- Was sind heute meine Aufgaben, aber auch meine kleinen Auszeiten etc.?

... bist du schon komplett im Außen gelandet.

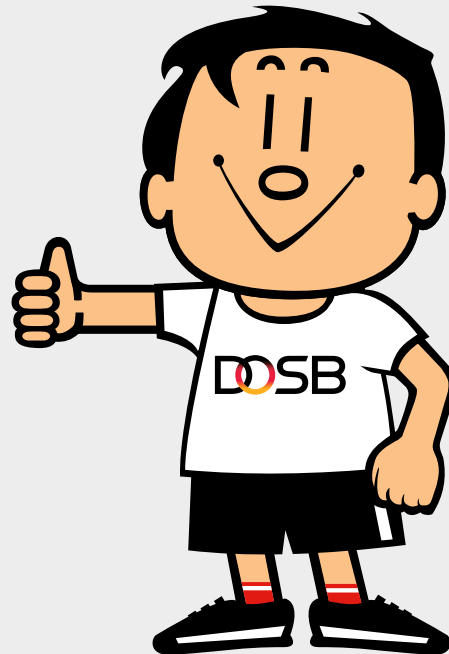


Im Rahmen der 4-Wochen-Challenge bietet sich die Gelegenheit, deine Morgenroutine einmal neu zu überdenken, denn wie du in die ersten Stunden des Morgens startest, bestimmt zu einem nicht unerheblichen Teil den Verlauf des restlichen Tages. Nicht umsonst haben viele erfolgreiche Menschen eine ganz bestimmte Morgenroutine, die mit Meditation, sanften Bewegungen oder positiven Gedanken beginnt.

CHECK-IN – WOCHE 3

Hier sind ein paar „Hacks“ von Trimmy für dein persönliches Wohlbefinden:

- Anstelle des üblichen Kaffees **starte mit einem großen Glas lauwarmen Zitronenwasser** auf nüchternen Magen in den Tag. So hilfst du deiner Leber, die die ganze Nacht gearbeitet und entgiftet hat, diese Stoffe auszuspülen und du gleichst das Flüssigkeitsdefizit der Nacht aus.
- Die kleine **Bewegungssequenz aus dem Tai Chi** „Die fünf Elemente“, die du am besten bei offenem Fenster oder im Sommer auf deinem Balkon oder deiner Terrasse ausführst, schickt dich mit einem guten Körpergefühl in den Tag. Die Bewegungen mobilisieren sanft alle Gelenke, vertiefen den Atem und lenken die Energie wieder harmonisch durch den Körper. **Schau dir das Video an und mache mit:**
- Probiere doch mal aus, einige der **Trainingseinheiten der kommenden Woche auf den Morgen zu verlegen**. Gerade im Sommer ist es noch kühl und erfrischend in den Morgenstunden.



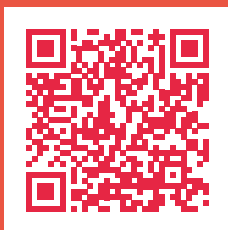
- Bevor du aus dem Haus gehst, **lächle dich selbst groß und breit mindestens 30 Sekunden im Spiegel an**. Ob du es glaubst oder nicht: Durch die Aktivierung deiner Lachmuskeln schüttet der Körper Glückshormone aus, die dich positiv auf den Tag einstimmen.

CHECK-IN – WOCHE 3

Bevor es losgeht noch zwei Vorbereitungen:

- 1) Krönchenaufgabe am Ende von Woche 3:
Zugegeben: Nicht jeder ist eine Wasserratte, und so kann es sein, dass du in Woche 1 und 2 an deinen Ausdauereinheiten am Wochenende einen großen Bogen um Schwimmbäder gemacht hast, und lieber Laufen oder Radfahren warst.

Für das Deutsche Sportabzeichen brauchst du jedoch in jedem Fall einen **Nachweis deiner Schwimmfähigkeit**. Das ist keine große Sache, wenn du es ein wenig vorbereitest. Die genauen Anforderungen findest du hier im Formular „Schwimmnachweis“:



Dieses Formular nimmst du dann mit ins Schwimmbad, um es abzeichnen zu lassen. Einmal geschafft, gilt der Schwimmnachweis übrigens 5 Jahre lang.

Erkundige dich im Schwimmbad oder bei einem Sportverein deiner Wahl, ob Personal zur Verfügung steht, das dir bei deinem Schwimmbadbesuch diese Fähigkeit bescheinigen kann, und plane dies als deine Krönchenaufgabe für diese Woche ein. Trimmy ist schon jetzt stolz auf dich!

Also pack am besten gleich zu Wochenbeginn die Badetasche und stelle sie demonstrativ bereit.

Hinweis von Trimmy

Wenn du sowieso im Schwimmbad bist, versuche dich doch aus dem Bereich „Schnelligkeit“ am Sprint im Wasser. Schau in der Tabelle nach den Zeiten deiner Altersklasse.

- 2) Vorbereitung für Tag 2: Für den Koordinationstag suchst du dir schon jetzt einige Mitstreiter*innen, denn gemeinsam macht diese Einheit erst so richtig Spaß. Vereinbart eine Uhrzeit und findet heraus, wo ihr in eurem Betrieb genügend Platz habt, eine „Koordinationsleiter“ auszulegen oder mit Kreide aufzumalen.

Und nicht zu vergessen:

Meine Belohnung
für diese Woche

.....
.....

WOCHE 3 – TAG 1 MIT KRAFT IN DIE WOCHE

Wusstest du, dass sich ab dem 30. Lebensjahr pro Dekade ca. 10 Prozent Muskelmasse abbauen und das fatale Folgen für den gesamten Organismus hat? Die gute Nachricht: Krafttraining wirkt diesem Prozess effektiv entgegen. Also leg los und nicht vergessen: Es muss wirklich anstrengend sein.

WARM-UP

Du kennst dich mit den vorbereitenden Übungen jetzt schon gut aus, deshalb stelle ab dieser Woche bitte selbst für ein paar Minuten deine Mobilisations- und Aufwärmübungen zusammen, bevor du mit dem Krafttraining beginnst.

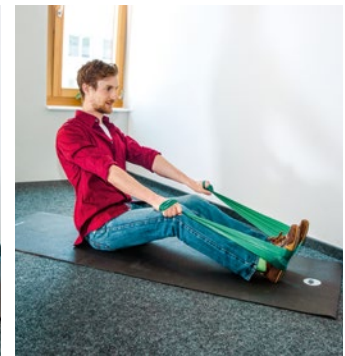
KRAFTÜBUNGEN

Die Belastungsgestaltung bleibt so wie du sie kennst: 2 Durchgänge pro Übung mit so vielen Wiederholungen, bis die Muskeln brennen, strebe 15-20 Mal an.

- 1) Eine neue Variante der **Kniebeuge**: Nutze ein Theraband (oder einen Schal) als zusätzlichen Trainingswiderstand. Achte darauf, dass das Band immer unter Spannung bleibt.



- 2) **Rudern im Sitz**: Sitze aufrecht auf deinen Sitzbeinknochen. Die Beine dürfen im Kniegelenk leicht angewinkelt sein. Das Band umfasst du mit gestreckten Armen und hältst es unter Spannung. Bringe nun die Ellbogen eng an den Körper, dabei drehst du die Handflächen Richtung Decke. **NEU**



Trimmy weiß:

Eine super wichtige Übung für alle „Vielsitzer“, aber um ehrlich zu sein: Für jeden von uns. Eine aufrechte Haltung und eine gut trainierte Rückenmuskulatur sind wichtige Schutzfaktoren gegen aufkeimende Rückenprobleme und lassen uns mit einer selbstbewussten Ausstrahlung durchs Leben gehen.

DEHNEN

Stelle dir selbst einige Übungen zusammen.

WOCHE 3 – TAG 2 KOORDINATION IST ALLES

Koordination bedeutet auch, verschiedene Dinge gleichzeitig miteinander zu kombinieren. Im Alltag brauchen wir diese Fähigkeit häufig. Probiere deshalb während der Übungen aus, das Alphabet oder Zahlenreihen aufzusagen.



WARM-UP

Stelle dein Warm-up heute selbst zusammen. Achte dabei vor allem auf Übungen für Füße, Hüfte und Wirbelsäule.



KOORDINATION

Heute steht ein Training mit der (mit Kreide aufgemalten) Koordinationsleiter auf dem Programm.

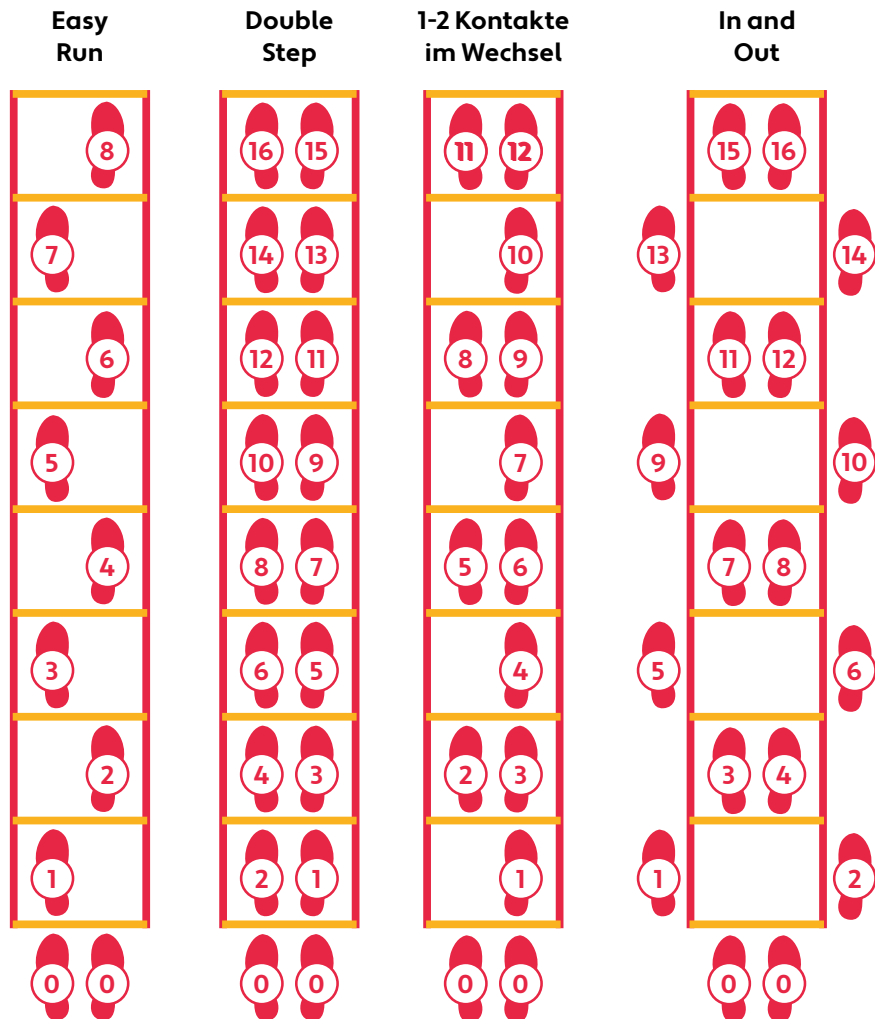
Durchlaufe die Leiter in unterschiedlichen Schrittkombinationen. Jede Abfolge ruhig einige Male hintereinander, bevor du dich an die nächste Aufgabe heranwagst. Gerne auch das Tempo dabei steigern.

Nicht nur im Ausdauerbereich, sondern auch in der Disziplingruppe Schnelligkeit kannst du beim Deutschen Sportabzeichen das Laufen wählen. Eine gute Fuß- und Beinkoordination bildet hierbei die Basis.



DEHNEN

Bitte das Dehnen nicht vergessen.



WOCHE 3 – TAG 3 AUSDAUER STEHT AUF DEM PROGRAMM

Nachdem du letzte Woche kleine Übungen quasi unterwegs eingebaut und deinen Trainingsumfang gesteigert hast, wird heute dein Herz-Kreislauf-System mit kurzen intensiveren Belastungen konfrontiert.

WARM-UP

Du kannst dich gerne an den Mobilisationsübungen der Ausdauereinheiten von Woche 1 und 2 orientieren.

AUSDAUER

Dieses sogenannte „Intervalltraining“ besteht aus einem Wechsel aus leichteren und intensiveren Abschnitten.

Am Beispiel **Walken** könnte dein Plan z. B. so aussehen:

Warm-up: 5 Minuten Walken in zügigem Tempo
 mit aktivem Armeinsatz
 1-2 Minuten leichtes Joggen
 5 Minuten Walken
 2 Minuten Joggen
 5 Minuten Walken usw.
Cool-down: 5 Minuten Walken, dabei langsamer
 werden und auslockern

Bist du schon durchgängig am **Joggen**, könnte dein Intervalltraining so aussehen:

Warm-up: 5 Minuten lockeres Traben
 5 Minuten leichtes Joggen
 2 Minuten zügiges Joggen
 5 Minuten leichtes Joggen
 2 Minuten zügiges Joggen usw.
Cool-down: 5 Minuten lockeres Traben, dabei lang-
 samer werden und auslockern

Nach diesem Prinzip kannst du natürlich auch für das **Radfahren** oder das **Schwimmen** verfahren.

Als Orientierung zur Belastungssteuerung gilt anzustreben:

- Für die Phasen mit niedriger Intensität: Sprechen sollte noch gut möglich sein, frei nach dem Motto: „Laufen ohne Schnaufen“.
- Für die Phasen mit höherer Intensität: Eine Unterhaltung sollte nicht mehr flüssig möglich sein.

DEHNEN

Wähle nach deinem eigenen Empfinden deine Dehnübungen aus.

WOCHE 3 – TAG 4 UND NOCH EIN MUCKITAG

Kraftübungen, die viele Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, verbrennen auch viele Kalorien: Krafttraining ist deshalb eine wichtige Stellschraube zur Gewichtskontrolle.



WARM-UP

Wenn du deine Übungen zusammenstellst, nimm bitte an Krafttagen immer die Übung 6 für deine Handgelenke hinzu. Gerade bei Stützübungen sollten diese gut vorbereitet sein.



KRAFTÜBUNGEN

Wiederhole die Übungen von Tag 1 und verabrede dich auch heute gerne wieder zur Plank-Challenge mit deinen Kolleg*innen.

- 1) Liegestütz
- 2) Kniebeuge mit Theraband
- 3) Seitlicher Unterarmstütz
- 4) Rudern mit dem Theraband



DEHNEN

Wähle nach deinem eigenen Empfinden deine Dehnübungen aus. Lockere und dehne dich zum Abschluss.



Ein wichtiger Hinweis von Trimmy zum Atemrhythmus beim Krafttraining:

- Bei Übungen, in denen die Position über eine gewisse Zeit gehalten wird (Isometrie), atme ganz natürlich weiter.
- Bei Übungen, die dynamisch ausgeführt werden, wie z.B. Kniebeugen oder das Rudern, atme nach folgendem Schema: In der anstrengenderen Phase der Bewegung, z.B. beim Rudern das Heranziehen der Arme an den Körper atme aus, beim langsamen Strecken der Arme und damit Nachlassen der Muskelspannung atme wieder ein.

So verhinderst du einen zu starken Druck in deinen Gefäßen und sorgst für eine optimale Sauerstoffversorgung in den Muskelzellen.

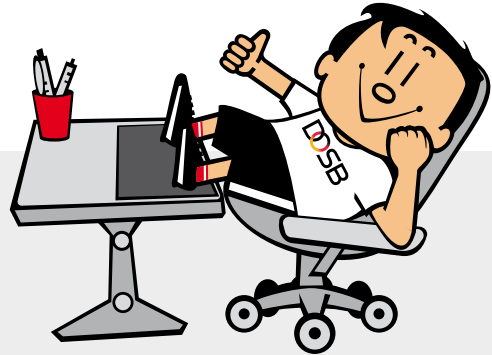
Bevor am Wochenende mit dem Nachweis der Schwimmfähigkeit deine Krönchenaufgabe ansteht, hat Trimmy wieder einen Tipp für die „kleine Entspannung zwischendurch“.

Der Trick mit dem Wasserglas:

Dieser beruht auf der Grundlage der modernen Farbpsychologie, bei der die Farbe Blau für Ruhe und Entspannung steht.



Nimm ein durchsichtiges Glas und fülle es mit stillem Mineralwasser. Stelle dieses auf eine blaue Unterlage (z. B. Rückseite eines Schnellhefters) und betrachte es nun für 2-5 Minuten. Mit der Zeit hast du nun den Eindruck, ein Glas blaues Wasser vor dir zu haben. Dieses verbreitet durch die vermeintliche Färbung Ruhe, Stille und Entspannung. Lasse diese Stimmung einige Zeit auf dich wirken. Danach trinke das Glas aus und nimm damit die darauf projizierten Eigenschaften in dir auf. Sobald du es getrunken hast, spüre bewusst die Ruhe und Entspannung durch den Körper strömen.



KRÖNCHENAUFGABE

Badekappe statt Krone – denk an deine Schwimmeinheit am Wochenende.

CHECK-IN – WOCHE 4

Wusstest du, dass der menschliche Körper bis zu 60 Prozent Wasser enthält und Wasser damit an unglaublich vielen Aufgaben unserer Gesundheit beteiligt ist? Es trägt zur Regulierung der Körpertemperatur bei, erhält die Hautfeuchtigkeit und schmiert die Gelenke. Darüber hinaus hält es den Blutdruck stabil, schwemmt Schadstoffe aus dem Körper und bringt Sauerstoff in jede Zelle des Körpers, auch in unser Gehirn. Interessant ist, dass schon eine leichte Dehydration von nur 1-2 Prozent die kognitiven Funktionen beeinträchtigen kann. Davon ist die Aufmerksamkeit, das kritische Denken sowie die Erinnerungsfähigkeit betroffen.

Höchste Zeit also, dass wir den „Check-in“ in der 4. und letzten Woche dem Thema Wasser widmen.

- Trinkst du genug? Damit Körper und Geist optimal arbeiten können, empfehlen Expert*innen täglich zwischen 1,5 und 2 Liter Flüssigkeit und zwar basically: Wasser zu sich zu nehmen! Das ist manchmal gar nicht so leicht, und viele Menschen trinken viel zu wenig. Besonders bei Sport oder heißen Temperaturen erhöht sich dieser Bedarf deutlich.

Tipp:

Stelle dein Wasser in einer Glaskaraffe von 1-1,5 Liter auf deinen Schreibtisch und füge je nach Lust und Laune frische Minzblätter, Zitronenscheiben, Selleriestückchen oder andere Geschmacksgeber hinzu. So wird Wassertrinken nicht langweilig und du hast immer ein erfrischendes Geschmackserlebnis.

Bei Sport oder hohen Außentemperaturen verändert sich der Wasserbedarf. Untersuchungen zeigen, dass Sportler*innen dazu tendieren, ihren Wasserbedarf zu unterschätzen.



Für diese Woche benötigst du als Zusatzmaterial die Koordinationsleiter von letzter Woche sowie ein Maßband.

Außerdem checke dein Fahrrad auf Fahrtüchtigkeit, denn am Mittwoch steht Radfahren auf dem Plan.

Und nicht zu vergessen:

Meine Belohnung
für diese Woche

.....
.....

WOCHE 4 – TAG 1 MIT KRAFT IN DIE WOCHE

In den Bereichen Ausdauer und Koordination hast du in den vergangenen Wochen schon aus dem Anforderungskatalog des Deutschen Sportabzeichens die eine oder andere Disziplin angetestet.

Für den Bereich Kraft stehen heute und an Tag 4 dieser Woche prüfungsrelevante Übungen im Trainingsplan. Heute fängst du mit dem Standweitsprung an. Schau auch hierfür in der Anforderungstabelle (die ja bei dir mittlerweile aufgehängt ist, oder?) nach, welche Weiten du anpeilen solltest.

Ich muss
für Gold Meter,
für Silber Meter und
für Bronze Meter
weit springen.



Du brauchst heute ein Maßband.



WARM-UP Übung 1, 4, 5 und 7



KRAFTÜBUNGEN

1) **Kniebeuge mit Sprung** aus Woche 2

2) Deutsche Sportabzeichen-Kraftdisziplin
Standweitsprung: Lege dein Theraband
als Markierungslinie auf den Boden.
Alternativ kannst du auch gerne im Freien eine
Kreidemarkierung zeichnen. Stelle dich hüftschmal
direkt hinter die Linie und mache eine Ausholbewe-
gung, indem du deine Beine beugst, die Arme nach

NEU



hinten führst und dann explosiv mit beiden Beinen gleichzeitig abspringst. Lege an den Landepunkt deiner hinteren Ferse eine kleine Markierung und miss deine Sprungweite aus. Vergleiche deine Werte mit der Tabelle. Nach einer kleinen Pause wiederhole den Sprung noch 3-5 Mal.



Tipps zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit findest du im Übungsbooklet auf Seite 26.



DEHNEN

Wähle nach deinem eigenen Empfinden deine Dehnübungen aus.

WOCHE 4 – TAG 2 KOORDINATION IST ALLES

Verabrede dich auch heute für die Übungen mit der Koordinationsleiter wieder mit deinen Kolleg*innen. Schlechtes Wetter ist keine Ausrede – du kannst die Leiter auch mit Schals oder den Trainingsbändern in eurem Flur auslegen.



WARM-UP

Stelle dein Warm-up heute selbst zusammen. Achte dabei vor allem auf Übungen für Füße, Hüfte und Wirbelsäule.



KOORDINATION

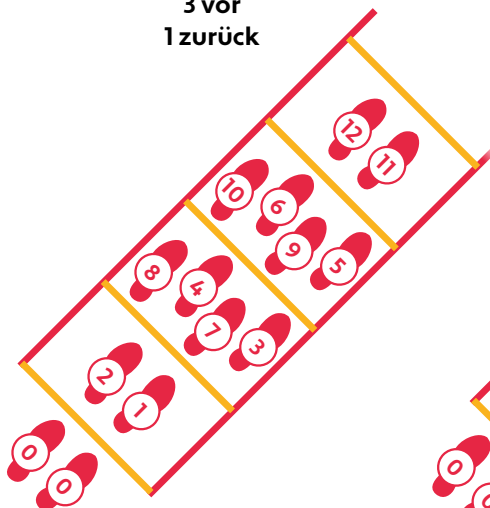
Heute steht noch einmal ein Training mit der Koordinationsleiter auf dem Programm. Für die neuen Übungen in dieser Woche sind seitliche Begrenzungen der Leiter nötig. Deshalb wählt dieses Mal – wenn möglich – die aufgezeichnete Kreidleiter aus. Wiederhole gerne die Schrittkombinationen aus Woche 3 und probiere folgende neue Möglichkeiten mehrmals hintereinander aus.



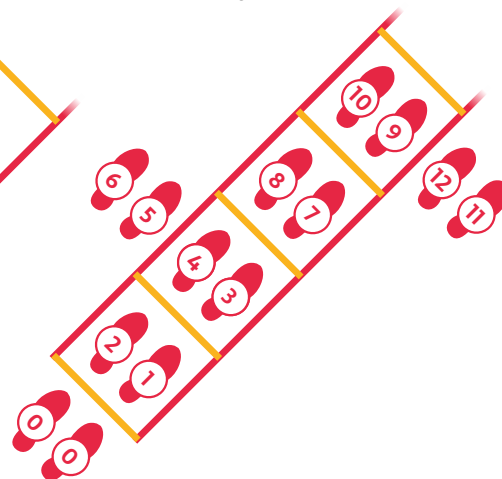
DEHNEN

Wähle nach deinem eigenen Empfinden deine Dehnübungen aus.

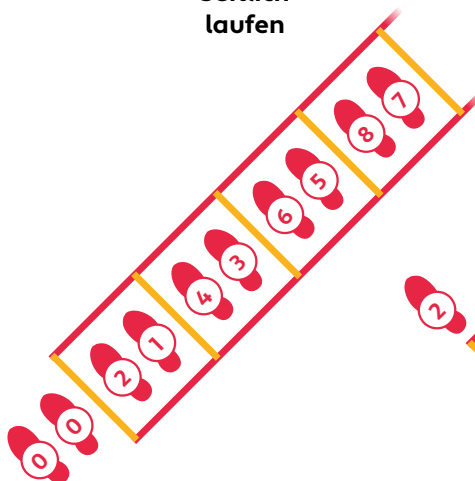
3 vor
1 zurück



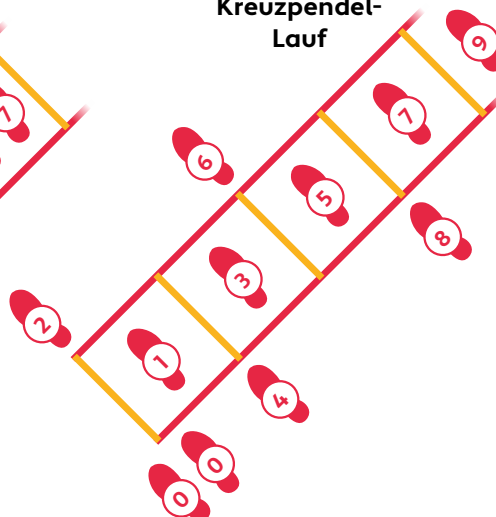
Crazy Bunny
Run



Seitlich
laufen



Kreuzpendel-
Lauf



WOCHE 4 – TAG 3 **AUSDAUER STEHT AUF DEM PROGRAMM**

Bisher bist du am Ausdauertag gewalkt oder gelaufen. Es wird höchste Zeit, dem Fahrradfahren einen roten Teppich auszurollen.

WARM-UP

Weißt du doch mittlerweile :)

AUSDAUER

Konkret könnte das Radfahren heute so aussehen:

1) Falls es dir möglich ist, lege doch heute (und gerne auch in Zukunft öfter) deinen Weg zur Arbeit (oder einen Teil der Strecke) mit dem Rad zurück. Du wirst erstaunt sein, wie frisch du dort eintriffst und wie auf dem Nachhauseweg der Kopf frei wird.



2) Falls dir das nicht möglich ist, plane heute vor oder nach der Arbeit 30-45 Minuten zügiges Radfahren ein.

3) Im Bereich Schnelligkeit kannst du als eine Möglichkeit auch das Radfahren als Sprintdisziplin auswählen. Suche dir deine entsprechenden Werte heraus und probiere es aus, wenn du schon ein wenig warmgefahren bist. Mit deinem Smartphone kannst du die Strecke ausmessen.

DEHNEN

Wähle nach deinem eigenen Empfinden deine Dehnübungen aus.

Hier kommen einige gute Gründe, warum du dich öfter auf deinen Sattel schwingen solltest:

- Radfahren ist gut zur Entspannung und hilft gegen Stress.
- Radfahren ist gelenkschonend.
- Radfahren ist jederzeit und überall möglich.
- Radfahren als Alternative zum Auto ist gut für die Umwelt.
- Bei Outdooraktivitäten wird das Gehirn optimal mit Sauerstoff versorgt.

Außerdem ist Radfahren auch eine **Übung aus dem Leistungskatalog** für den Bereich Ausdauer und Schnelligkeit.

Ausdauer:

Ich muss für Bronze, Silber, Gold
20 km in , ,
Minuten fahren.

Schnelligkeit:

Ich muss für Bronze, Silber, Gold
200 m in , ,
Sekunden fahren.

WOCHE 4 – TAG 4 UND NOCH EIN MUCKITAG

Heute gibt es eine neue Übung, die dich für die Wurfdisziplinen im Bereich Kraft des Deutschen Sportabzeichens fit macht. Dafür benötigst du einen Mülleimer, einen kleinen Ball (aus Papier) und ein elastisches Band.

Für das Ablegen des Deutschen Sportabzeichens trainierst du selbstverständlich mit den geforderten Wurfgewerten, wie zum Beispiel Medizinball oder der Kugel, unter Anleitung eines*iner Prüfer*in in einem Verein.

WARM-UP

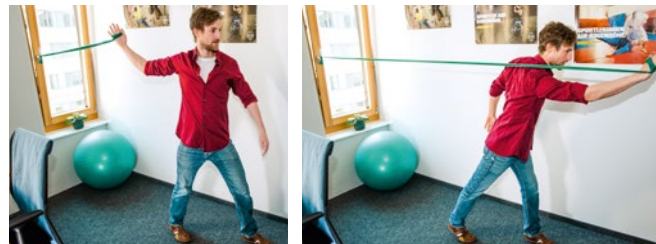
Übung 2, 4, 6, 7 und 9
und zusätzlich Dehnen: 9 (dynamisch)

KRAFTÜBUNGEN

- 1) Kraftdisziplin: **Standweitsprung**
- 2) **Wurfkraft:** Im Leistungskatalog des Deutschen Sportabzeichens im Bereich „Kraft“ kannst du neben dem Weitsprung alternativ zwischen verschiedenen Wurfdisziplinen wie z. B. Kugelstoßen, Medizinball werfen oder dem Steinstoßen wählen. Dafür brauchst du Kraft in deiner Arm-, Brust-, und vorderen Rumpfmuskulatur. Die folgende Übung gegen den Widerstand des elastischen Bandes schult genau diese Muskelgruppen im Zusammenspiel.

NEU

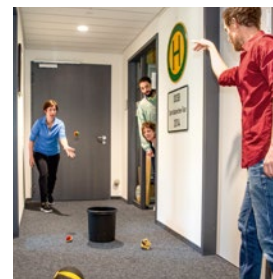
Knote das Band auf Schulterhöhe fest und stelle dich in einen Ausfallschritt. Wenn du Rechtshänder bist, ist das linke Bein vorne. Nimm dein Band in die rechte Hand, führe den Arm nach hinten-oben in eine Ausholbewegung bis das Band gespannt ist (dabei überstreckst du leicht deine Wirbelsäule und ziehst den Bauchnabel nach innen). Ziehe dann explosiv und schnell kräftig den Arm nach vorne. Wiederhole diese Bewegung mehrere Male.



Tipp:

Probiere das Ganze auch mit deinem nicht dominanten Arm. Tipps zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit findest du im Übungsbooklet auf den Seiten 20-25.

- 3) **Zielsicher in den Korb:** Hier kommt ein Vorschlag von Trimmy, der garantiert gute Laune bringt und nebenbei noch deine Zielgenauigkeit beim Werfen schult. Stelle einen Papierkorb in einiger Entfernung auf, gerne auch erhöht auf einem Stuhl oder Tisch, und wirf immer mal wieder als aktive Pause zwischendurch einige Male mit einem kleinen Ball oder zusammengeknülltem Zeitungspapier hinein.



DEHNEN

Wähle nach deinem eigenen Empfinden deine Dehnübungen aus.

WOCHE 4 – TAG 5 RELAX- UND ENTSPANNUNGSTAG

Die 4-Wochen-Challenge ist schon fast vorbei. Du kannst stolz auf dich sein, dass du am Ball geblieben bist. Außerdem hat Trimmy wieder eine tolle kleine „Entspannung für zwischendurch“ für dich.

Fingerpulsen:



Setze dich bequem auf einen Stuhl. Öffne die Knie ein wenig und lege die Handgelenke entspannt ab. Die Fingerspitzen der beiden Hände berühren sich ohne Druck. Schließe nun die Augen und konzentriere dich auf den Kontaktpunkt zwischen den Fingerspitzen. Schon nach

kurzer Zeit ist plötzlich der Pulsschlag in den Fingerspitzen spürbar. Erlebe das Gefühl des Pulsschlags ganz bewusst. Wiederhole diese Übung morgens, mittags und abends jeweils für einige Minuten.



KRÖNCHENAUFGABE

Die letzte Krönchenaufgabe für das Wochenende sollte ein echtes Highlight sein. Und zwar machst du das Deutsche Sportabzeichen einmal für dich alleine. Das heißt aus jeder Kategorie: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination suchst du dir eine Aufgabe heraus und schaust, wie du abschneidest. Verteile das Ganze gerne auf beide Tage, für das Deutsche Sportabzeichen hast du sogar ein Kalenderjahr (01.01.-31.12.) Zeit, die Nachweise bei einem*r Prüfer*in zu erbringen.

Und nun an den Start zum Deutschen Sportabzeichen:

Fülle die nebenstehende Tabelle aus und schau nach, in welchen Disziplinen du dich schon auf dem Weg zu Bronze, Silber oder Gold befindest. Trage bei „Leistungswert“ jeweils den Wert deiner Disziplin (Zeit, Weite, etc.) ein und bei den Punkten, ob du Bronze, Silber oder Gold erreicht hast. Die erreichten Punkte werden addiert und aus dem Gesamtpunktwert würde sich Bronze, Silber oder Gold ergeben..



Disziplin	Leistungs- wert	Punkte Bronze = 1 Punkt Silber = 2 Punkte Gold = 3 Punkte
Ausdauer		
Koordination		
Schnelligkeit		
Kraft		

Gesamtpunktezahl:

Welches Abzeichen würdest du erhalten?

Bronze 4-7 Punkte	Silber 8-10 Punkte	Gold 11-12 Punkte
☐	☐	☐

CHECK-OUT

“ It always seems impossible until it's done. ” Nelson Mandela

Erst einmal klopft dir Trimmy für deine Leistung der vergangenen 4 Wochen kräftig auf die Schulter.

Aber noch wichtiger: Erkenne selbst an, was du geschafft hast: Nämlich neben deinem Alltag mit Beruf, Familie und Freunden, Hobbys und all den anderen Verpflichtungen, die Motivation und das Durchhaltevermögen für diese Challenge aufgebracht zu haben. RESPEKT – feiere dich ruhig ein wenig, vielleicht mit Aretha Franklins Song: „Respect“, den du auch auf deiner Playlist (siehe Seite 23) findest.

Ein kurzer Abgleich: Du erinnerst dich an die Tabelle zu Beginn der Challenge? Fülle diese jetzt noch einmal aus und vergleiche sie dann mit deiner Bewertung aus Woche 1 auf Seite 18. Freue dich über jede positive Entwicklung.

So weit – so gut, doch wie lautet das Motto von Sepp Herberger im Fußball?: „Nach dem Spiel ist vor dem Spiel“. Du ahnst bestimmt schon, worauf das hinausläuft:

Die eigentliche Challenge beginnt jetzt: Es geht darum, dieses supergute neue Körper- und Lebensgefühl, die Energie und Fitness beizubehalten und als festen Bestandteil in deinem Leben zu integrieren.

Hierbei steht dir Trimmy weiterhin zur Seite und gibt dir im nächsten Kapitel hilfreiche Tipps, die es dir leichter machen werden, den Bezug zu Sport und Bewegung aufrecht zu erhalten.

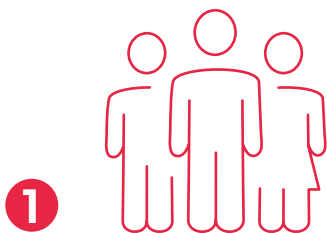
Wie schätzt du deinen **momentanen Zustand** ein in Bezug auf

... **kreuze an:**

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Entspannung											
Ernährung											
Fitness											
Gesundheit											
privates Umfeld											

(0% = sehr schlecht; 100% = sehr gut)

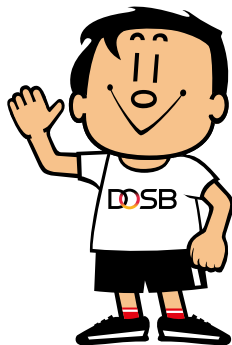
UND WIE GEHT'S WEITER?



1

Suche dir Gleichgesinnte zum Trainieren in einem Sportverein

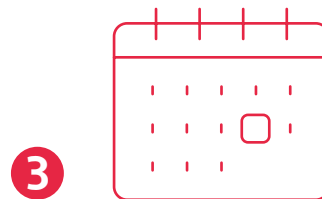
- Falls du noch keinem Sportverein zugehörig bist, nimm Kontakt zu einem Verein auf. Vielleicht möchtest du dorthin gehen, wo du schon jemanden kennst, oder die Nähe zum Wohnort ist dein Hauptkriterium, oder du suchst einen Verein mit einem vereinseigenen Fitnessstudio. Alleine über den Kopf und den Verstand bleibst du auf Dauer nur schwer bei der Stange, deshalb suche dir auf jeden Fall die Bewegungen und Sportarten heraus, die dir wirklich Freude bereiten.



2

Mach das Deutsche Sportabzeichen

- Jetzt wo du so fit bist, wäre es natürlich absolut bombastisch, wenn du gleich herausfindest, in welchem Verein es Sportabzeichen-Treffs gibt. Eine gezielte Vorbereitung, am besten mit Gleichgesinnten und unter fachkundiger Anleitung, ist sinnvoll und macht Spaß. Eine Mitgliedschaft in einem Verein ist dafür nicht erforderlich. Die Sportabzeichen-Prüfer*innen können dich optimal für das Deutsche Sportabzeichen an den Start bringen.
- Informationen zu den bundesweit mehr als 4.000 Sportabzeichen-Treffs sowie Informationen zur Prüfungsabnahme bieten die zuständigen Landes- bzw. Kreis- und Stadtsportbünde oder www.deutsches-sportabzeichen.de.



3

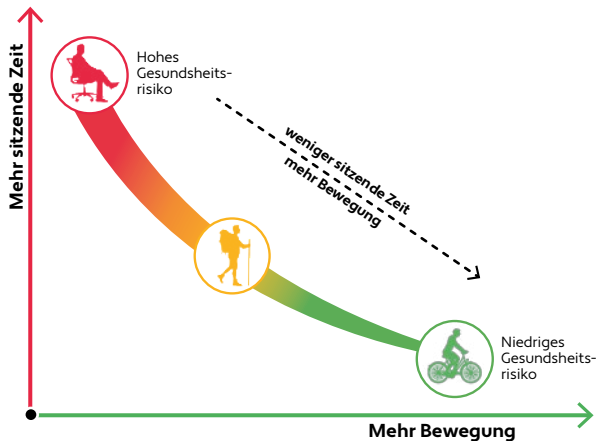
Behalte die 5-Tage-Routine bei

- Behalte unter der Woche deine 10-15 Minuten-Bewegungseinheiten bei. Trimmy hat eine tolle Visualisierungshilfe für dich: Lege dir montags 5 Steine oder Handschmeichler aus Holz auf eine Seite deines Schreibtisches. Immer wenn du deine Einheit absolviert hast, darfst du einen Stein auf die andere Seite des Tisches legen. Am Freitag sollten alle Steine die Seite gewechselt haben.
- Mach das gerne zusammen mit deinen Kolleg*innen, plant feste Wochentage und Zeiten ein, das kann z.B. die gemeinsam aktive gestaltete Mittagspause sein, oder ihr trefft euch nach der Arbeit zu einem kleinen Workout. Bestimmt hast du schon eigene Ideen, was für euer Team am besten machbar ist.

**Bleib in Bewegung, ganz nach dem Motto:
„Weil ich es mir wert bin!“**

TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG IM BERUFLICHEN ALLTAG

Vergiss nicht: Dein Körper dankt dir jede Aktivität ein ganzes Leben lang. Als Faustregel gilt: Kein Körperteil sollte für längere Zeit in einer Position (z. B. Sitzen oder Stehen) verharren. Jetzt geht es darum, wie du in deinem normalen Arbeitstag zusätzlich unkomplizierte Bewegungselemente einbauen kannst.



- Unterbrich so oft wie möglich einen „Sitzmarathon“. Gehe persönlich zu Kolleg*innen, statt anzurufen oder eine Nachricht zu schicken. Diese Minipausen sind wichtig! Stehe zum Telefonieren, Post lesen oder Nachdenken auf, „wandere“ auf und ab.

- Achte, sowohl beim Sitzen als auch beim Stehen, immer auf eine gute Haltung. Hebe den Brustkorb etwas an und stelle dir vor, an deinem Hinterkopf befände sich ein Gummiband, das dich nach oben zieht.
- Atme besonders in Stresssituationen bewusst aus bis du keine Luft mehr in der Lunge ist. Anschließend tief einatmen, dabei den Bauch leicht nach außen wölben („Bauchatmung“). So wirst du mit jedem Atemzug ruhiger.
- Verlagere beim Dauer-Stehen möglichst oft das Gewicht. Wippe von links nach rechts, von vorne nach hinten; „gehe“ auf der Stelle.
- Verzichte ab sofort möglichst auf alle Fahrstühle. Gehe die Treppe mindestens zwei Etagen zu Fuß und nimm später zwei Stufen beim Treppauf.
- Auch rund um den Weg zur Arbeit und zurück gibt es attraktive Bewegungsmöglichkeiten. Fahre bei schönem Wetter mit dem Rad oder gehe vorher noch eine Runde um den Block.



ÜBUNGSKATALOG WARM-UP

1) Joggen auf der Stelle:

Walke oder jogge auf der Stelle für 2 Minuten. Nimm dabei aktiv deine Arme schwungvoll und gegengleich mit, so kommt dein Kreislauf auf Trab.



2) Boxen auf der Stelle:

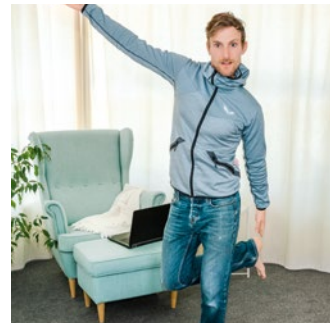
Stehe in einer mehr als hüftbreiten Position, wie ein Boxer tänzelst du auf dem Vorfuß und verlagerst dabei dein Gewicht von rechts nach links und von vorne nach hinten für ca. 1-2 Minuten. Deine Arme nimmst du gerne dazu und boxt nach allen Seiten. Nutze hierfür gerne wieder deine Spotify-Playlist (vielleicht ein paar Rocky-Songs?).



3) Mobilisation Hüftgelenk:

Gehe auf der Stelle und bringe für 30-60 Sekunden diagonal Hand und Fuß zusammen.

Variation: Hier kommt eine koordinative Steigerung für dich: Führe die Bewegung 8 Mal vor deinem Körper aus (siehe Bild 1) und nahtlos ohne Unterbrechung 8 Mal hinter deinem Körper (siehe Bild 2). Na, merkst du, wie deine Gehirnzellen arbeiten?



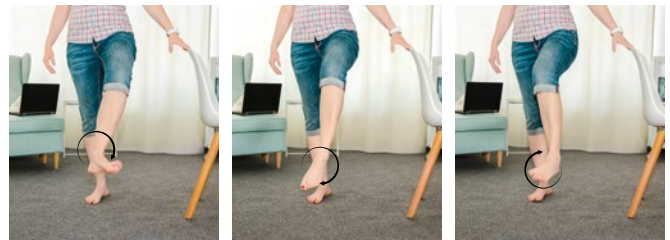
4) Fasziales Aufwärmen der Beine mit Schwerpunkt Sprunggelenke:

Stelle dich in Schrittstellung, das hintere Bein ist gestreckt und die Ferse befindet sich in der Luft. Tippe nun mit der Ferse kurz und schnell bis zu 20 Mal auf den Boden und löse sie sofort wieder, wie auf einer heißen Herdplatte. Wechsle dann die Seite.



5) Fußkreisen:

Stelle dich auf ein Bein und beschreibe mit dem Fuß des anderen Beines gleichmäßige Kreise. Mach das 5 Mal in die eine und 5 Mal in die andere Richtung. Wechsle dann das Bein.



6) Handgelenkkreisen:

Kreise mit beiden Handgelenken gleichzeitig 5 Mal in die eine und 5 Mal in die andere Richtung. Beuge und strecke dabei auch deine Finger.



7) Rumpfdrehung:

Rotiere in aufrechter Haltung den Rumpf um die eigene Achse, dabei fliegen die Arme um den Körper und deine hintere Hand klopfst leicht auf den unteren Rücken. Dein Kopf und Blick folgen dem hinteren Arm.



8) Hüftkreisen:

Stelle dich auf ein Bein. Mit dem anderen Bein beschreibst du bei hängendem und entspanntem Unterschenkel mit dem Knie 5 Kreise, und zwar von innen nach außen, so groß du kannst. Danach wechselst du die Seite.



9) Schulterkreisen:

Im Stand beginne abwechselnd mit den Schultern rückwärts zu kreisen. Lass die Bewegung größer werden, indem du deine Ellbogen hinzunimmst und mit dem Unterarm bis über deinen Kopf fährst (wie beim Haarekämmen).





ÜBUNGSKATALOG DEHNEN

Die aufgeführten Dehnübungen kannst du auf zwei Arten ausführen:

- Statisch (haltend): Du gehst in die Dehnposition bis an deine deutlich spürbare Dehngrenze und hältst die Position ca. 30 Sekunden oder länger.
- Dynamisch (federnd): Du gehst an deine Dehngrenze und „spielst“ an dieser mit kleinen, sanften, wippenden Bewegungen.

Grundsätzlich gilt: Stehen die Dehnübungen am Ende deiner Trainingseinheit, kannst du beide Dehntechniken nutzen, solltest du nach dem Warm-up zum Dehnen aufgefordert werden, dehne bitte ausschließlich dynamisch.

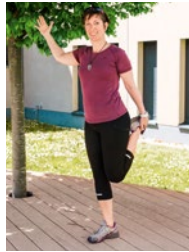
1) Wadenmuskulatur:

Gehe in die Ausfallschrittposition und schiebe deine hintere Ferse aktiv und bewusst in den Boden. Halte diese Position mindestens 30 Sekunden, bevor du die Seite wechselst.



2) Oberschenkelvorderseite:

Stehe auf einem Bein und fasse den Fuß des anderen angewinkelten Beines hinter deinem Körper. Versuche deine Oberschenkel möglichst parallel nebeneinander zu bringen. Um die Lendenwirbelsäule zu entlasten, ziehe deine Bauchdecke sanft zur Wirbelsäule.



3) Gesäßmuskulatur:

Schlage ein Bein oberhalb des Knies über das andere und falte dich dann mit dem Oberkörper zu einem kleinen Päckchen zusammen. Die Dehnung spürst du in der Gesäßmuskulatur des übergeschlagenen Beines.



4) Oberschenkelrückseite:

Stelle einen Fuß leicht erhöht ab und ziehe die Fußspitze Richtung Gesicht. Neige nun mit geradem Rücken deinen Oberkörper so weit nach vorne, bis du einen deutlichen Zug auf der Oberschenkelrückseite spürst. Das Standbein ist im Kniegelenk minimal gebeugt.



5) Seitliche Rumpfmuskulatur:

Stelle dich in eine gegrätschte Position und neige dich sanft zu einer Seite. Dabei achte darauf, dass du deine Hüfte nicht seitlich verschiebst, sondern nur den Rumpf zur Seite neigst. Die Dehnung solltest du vor allem in der Flanke im Bereich zwischen deinen Rippen spüren. Diese Position kannst du statisch halten und auch sanft dynamisch federnd ausführen.



6) Gesamte Vorderseite des Körpers:

Gehe in einen Ausfallschritt, beide Fersen sollten Bodenkontakt haben. Hebe beide Arme nach oben über den Kopf, winkle deine Handgelenke dabei maximal ab und strecke alle Finger. Ziehe den Bauchnabel leicht zur Wirbelsäule, um die Lendenwirbelsäule zu entlasten. Nun überstrecke deinen Oberkörper leicht (wie ein Bambus, der sich in den Raum biegt). Der Blick geht ebenfalls Richtung Decke (Himmel).



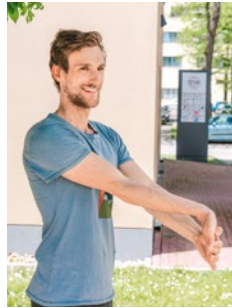
7) Innenseite der Beine:

Du stehst in einer breiten Grätsche. Verlagere nun dein Gewicht auf eine Seite, indem du ein Knie beugst und dein Gesäß etwas nach hinten schiebst, bis du eine deutliche Dehnung an der Innenseite des Oberschenkels spürst. Wechsle dann die Seite.



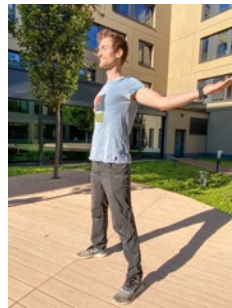
8) Unterarmbeuger und Handgelenk :

Strecke einen Arm vor deinem Körper aus und drehe die Handfläche nach oben. Fasse mit der anderen Hand die Finger des ausgestreckten Armes und dehne diese sanft Richtung Boden. Spreize dabei aktiv den Daumen mit ab.



9) Brustmuskulatur:

Stelle dich aufrecht in eine gegrätschte Position mit guter Grundspannung. Nimm beide Arme auf Schulterhöhe zur Seite, die Handflächen zeigen nach oben. Beginne nun sanft mit den Armen nach hinten zu federn.



Impressum

Titel: Bewegt im Betrieb 2.0 · 4-Wochen-Challenge zum Deutschen Sportabzeichen

Herausgeber: Deutscher Olympischer Sportbund e.V. · Geschäftsbereich Sportentwicklung · Ressort Breiten- und Gesundheitssport
Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt am Main · T +49 69 6700-0 · F +49 69 674906 · deutsches-sportabzeichen@dosb.de
www.deutsches-sportabzeichen.de · www.dosb.de

Texte: Sonja Hergert (www.movingconcepts.de), Nina Bekemeier (BKK24), Anna Koch (DOSB)

Redaktion: BKK24, DOSB

Bildnachweise: Halfpoint/stock.adobe.com (Titel), rh2010 (S. 7), Roman (S. 8), Günter Menzl (S. 9), pressmaster (S. 9), leszekglasner (S. 13),
Gorodenkoff (S. 14), Picture-Design (S. 17), contrastwerkstatt (S. 22), BullRun (S. 43), ARochau (S. 46), tomertu/stock.adobe.com (S. 49),
DOSB (Fotos der Übungen und alle weiteren Bilder)

Fotomodelle: Sonja Hergert & Marco Mattes

Grafik: m4p Kommunikationsagentur GmbH · Nürnberg · www.m4pk.de

Produktion: Unterleider Medien GmbH · Rödermark · www.uscha.de

4. überarbeitete und erweiterte Auflage: 25.000 Stück · Dezember 2022

1. Auflage in 2014 (Autorin: Dr. Sabine Wedekind)

Gedruckt auf FSC®-zertifiziertem Recyclingpapier

” Kümmere dich um deinen Körper. Es ist
der einzige Ort, den du zum Leben hast. “

Jim Rohn