

## Gehen auf der Stelle

Um die Muskeln optimal auf die folgenden Kräftigungsübungen vorzubereiten, gehen Sie drei Minuten auf der Stelle mit kleinen Schrittkombinationen. Das bringt ihren Kreislauf in Schwung und verbessert auch den Stoffwechsel innerhalb der Muskulatur. Die Muskulatur wird warm und ist dadurch optimal vor Verletzungen geschützt. Gleichzeitig ist das Gehen auf der Stelle schon dynamisches Training für die Beine.

**Wiederholungen:** Versuchen Sie mindestens eine Minute durchzuhalten. Koordinieren Sie dabei ihre Atmung und ihr Marschtempo so, dass Sie nicht außer Atem kommen.



1. Fangen Sie mit langsamen Schritten an und steigern Sie nach und nach ihr Tempo. Achten Sie dabei auf ihr Atmung. Am besten nach folgendem Muster:
  - 3 Schritte lang durch die Nase einatmen
  - 3 Schritte lang durch den Mund ausatmen

Damit es nicht langweilig wird kommen jetzt noch einige Kombinationen hinzu.

1. Vier Schritte nach vorne gehen...





2. ... dann einen "kick nach vorn" mit dem linken Bein.

Vier Schritte zurück und "kick zum Po" mit demselben Bein.

Vor "kick", zurück "kick".

Nach einer Minute das Bein wechseln.



3. Eine weitere Steigerung: mit Vor- und Rückkreuzen der Beine drei Schritte nach rechts „kick“...



4. ... und drei Schritte nach links "kick".

Machen Sie das wieder eine Minute lang. Falls Ihnen das zu viel werden sollte können Sie auch fünf mal pro Seite „kicken“.