

Walken auf der Stelle

Das Gehen auf der Stelle regt den Kreislauf an und sorgt für eine bessere Durchblutung der Muskeln. Das ist wichtig für eine optimale Vorbereitung auf die später folgenden Kräftigungsübungen. Gut durchblutet und aufgewärmte Muskeln sind während des Trainings besser vor Verletzungen aller Art geschützt.

Bei dem Walken auf der Stelle kräftigen Sie gleichzeitig die Bein-, Arm- und Schultergürtelmuskulatur.

Wiederholungen: Walken Sie ca. 1 – 3 Minuten lang.



1. Gehen Sie mit aufrechtem Oberkörper auf der Stelle und ziehen Sie dabei die Knie richtig hoch und lassen Sie dabei die Arme locker mitschwingen. Fangen Sie langsam an und steigern Sie nach und nach ihr Schrittempo. Achten Sie dabei darauf, dass Sie das Tempo so gestalten, das Sie noch gleichmäßig weiter atmen können.



2. **Variation:** Als Steigerung können Sie auch bei jedem Schritt unter ihrem hochgezogenen Bein in die Hände klatschen. Versuchen Sie das ein bis zwei Minuten durchzuführen ohne dass Sie nach Luft schnappen müssen.