

# aeroSling Workout 1

## Trainingsequipment



Trainingsmatte  
aeroSling (aS)

## Gesamtdauer



Das Workout ist auf 60 min. ausgelegt.  
Mache wenig Pausen um die  
Fettverbrennung anzukurbeln.

## Warm-Up



Siehe hierzu auch das [Video](#)

1. Schnelles Gehen oder langsames Laufen
2. Mobilisationsübungen für Fuß-, Knie- und Hüftgelenke
3. Leichte Kräftigungsübungen für die Beine
4. Mobilisationsübungen für den Rumpf und Schultergürtel
5. Leichte Kräftigungsübungen für den Rumpf und Schultergürtel
6. ggf. Foam Rolling

## Übungen



1. Power Press
2. Core rotation
3. aS Squats / aS Pistols
4. aS Powerpull
5. Plank
6. aS Lunges / aS Sprint Start

## Zeitplan / Protokoll



Zeit	Workout	Bemerkungen
15 min.	Aufwärmen, Bewegungsvorbereitung	Herz-Kreislauf-System erwärmen, Mobilisations- übungen, leichte Kräftigung und Bewegungen üben, Foam Rolling
10 min.	Übungen 1-3, je 4 x 20 sec. Belastung, 10 sec. Pause	Nachdem eine Übung 4 x 20 sec. durchgeführt wurde, zur nächsten wechseln. Pausen kurz halten!
5 min.	Pause	
10 min.	Übungen 4-6, 4 x 20 sec. Belastung, 10 sec. Pause	Ablauf wie oben. Pausen kurz halten!
10 min.	Cool-Down	Beruhigung des Pulses, Dehnen, Mobilisation

## Cool-Down



Statische Dehnübungen und Lockerungsübungen. Siehe [Video](#)