

Deine Alltagsroutine – mit Olaf & Yannik

Kein Fitnessstudio nötig, kein stundenlanger Zeitplan – Olaf und Yannik zeigen euch, wie ihr mit ein paar gezielten Übungen ganz einfach aktiv bleibt. Als Markenbotschafter von Sport Thieme wissen die beiden aus eigener Erfahrung: Bewegung muss nicht kompliziert sein, um zu wirken. Diese kleine Routine lässt sich problemlos in den Alltag einbauen – morgens zum Wachwerden, mittags als kurze Auszeit oder abends zum Abschalten. Die Übungen funktionieren für alle Fitnesslevel, ihr könnt Tempo und Intensität ganz nach eurem Gefühl anpassen.

Macht es wie Olaf und Yannik: einfach anfangen.



Superman

Hier stärken wir den unteren und oberen Rücken, halten die Position statisch und wechseln die Armposition

30 Sekunden halten



Rudern

Muskulatur kann dich nur halten wenn sie vorhanden ist - hier kräftigen wir den Rücken!

10 Wiederholungen



Schulterdrücken

Überkopf Bewegungen fallen uns schwer, aber sind unfassbar wichtig - durch das Widerstandsband kannst du Schulter und Nacken stärken

10 Wiederholungen



Ausfallschritte

Kräftigt Beine & Rumpf, durch die Bogenspannung zudem eine Challenge für den gesamten Oberkörper

5 Wiederholungen pro Bein



☆ Olafs Favorit

Overhead Kniebeugen

Kniebeugen sind Pflicht! Durch das Widerstandsband können wir gleichzeitig den oberen Rücken aufrichten & trainieren

6 saubere Wiederholungen



☆ Yanniks Favorit

Vierfüßler mit Slider

Hier stärken wir den kompletten Rumpf sowie die Arme - achte darauf, nicht zu sehr "zu wackeln" und die Slider vor und zurück-zuschieben

10 je Seite oder 30 Sekunden halten



Faszienrolle Oberschenkel

Diese Übung kannst Du zur Regeneration nach dem Sport machen, geht aber auch vor dem Sport

nach eigenem Gefühl



Faszienrolle Wade

Kümmere Dich um die Dinger, die sollen dich ja noch ne Zeit lang durchs Leben tragen

nach eigenem Gefühl



Rücken Mobility

Mobility hilft, die ganze Karre mal wieder zu entlasten - mit dieser Übung öffnen wir den Oberkörper - kann knacksen, sollte nicht weh tun

nach eigenem Gefühl



Ausfallschritte Slider

Kräftigt die Beine und verbessert die Ansteuerung durch die Slider

5 Wiederholungen pro Bein



Seitliche Ausfallschritte mit Slider

Stärkt nicht nur die Beine und Po, sondern mobilisiert auch und sorgt für Abwechslung

5 Wiederholungen pro Bein



Faszienball Fußsohle

Etwas Wellness für Deine Füße - kann man auch super jeden Abend beim Zähneputzen machen

nach eigenem Gefühl



Faszienball Oberschenkel

Du kannst die Oberschenkel hier gezielt bearbeiten, wenn Bedarf besteht - der Faszienball macht's möglich

nach eigenem Gefühl



Mehr Produktvielfalt online:
sport-thieme.de

Physio Olaf

