



**GENTLEMENS
AGREEMENT**

EST. 2024

WWW.GENTLEMENS-AGREEMENT.DE

© 2024

ANLEITUNG: DEINE TÄGLICHE MORGENROUTINE MIT BEWEGUNG!

DIESE MORGENROUTINE BESTEHT AUS DREI EINFACHEN, ABER WIRKUNGSVOLLEN SCHRITTEN: EINEM KURZEN SPAZIERGANG, EINER DEHNUNGSEINHEIT UND EINEM KRAFTTRAINING MIT LIEGESTÜTZEN. JEDER DIESER SCHRITTE FÖRDERT SOWOHL DEINE KÖRPERLICHE ALS AUCH MENTALE FITNESS UND HILFT DIR, DEN TAG MIT KLAREM KOPF UND GESTÄRKTEM KÖRPER ZU BEGINNEN. ACHE BEI DEN ÜBUNGEN AUF EINE BESONDERS WICHTIGE SACHE:

1. SAUBERE AUSFÜHRUNG: FÜHRE JEDE ÜBUNG *PRÄZISE* UND *KONTROLLIERT* AUS. ACHE AUF DIE *RICHTIGE KÖRPERHALTUNG*, UM FEHLBELASTUNGEN UND VERLETZUNGEN ZU VERMEIDEN.



WICHTIG
SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!

MORGENDLICHER SPAZIERGANG

ZIEL: STARTE JEDEN MORGEN MIT EINEM 15–20-MINÜTIGEN SPAZIERGANG, UM DEINEN KOPF FREIZUBEKOMMEN UND DEINE GEDANKEN ZU ORDNEN.

- **DIREKT NACH DEM AUFSTEHEN:**

- GEHE RAUS UND MACHE EINEN KURZEN SPAZIERGANG UM DEN BLOCK ODER ZUM PARK UND ZURÜCK. LASSE DEIN HANDY ZU HAUSE, UM ABLENKUNGEN ZU VERMEIDEN.
- GEHE IN EINEM RUHIGEN TEMPO, KONZENTRIERE DICH AUF DEINE ATMUNG UND LASS DIE GEDANKEN FLIESSEN.

VORTEIL: DAS HILFT DIR, DEN TAG MIT MEHR FOKUS UND KLARHEIT ZU BEGINNEN.



WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!

DEHNEN FÜR FLEXIBILITÄT

ZIEL: DEHNE WICHTIGE MUSKELGRUPPEN, UM FLEXIBILITÄT ZU ERHALTEN UND VERSPANNUNGEN ZU LÖSEN.

- **NACKEN- UND SCHULTERDEHNUNGEN**

- **NACKEN:** KIPPE DEN KOPF ZUR SEITE UND HALTE IHN MIT DER GEGENÜBERLIEGENDEN HAND LEICHT FEST, UM DIE DEHNUNG ZU INTENSIVIEREN. HALTE DIE POSITION 20-30 SEKUNDEN UND WECHSLE DIE SEITE.
- **SCHULTERN:** ZIEHE EINEN ARM QUER ÜBER DIE BRUST UND HALTE IHN MIT DEM ANDEREN ARM FEST. WECHSLE NACH 20-30 SEKUNDEN.

- **BRUST- UND RÜCKENDEHNUNG**

- **BRUST:** STELLE DICH GERADE HIN, VERSCHRÄNKE DIE HÄNDE HINTER DEM RÜCKEN UND ZIEHE DIE ARME NACH UNTEN, UM DIE BRUST ZU ÖFFNEN. HALTE DIE POSITION 20-30 SEKUNDEN.
- **RÜCKEN:** STELLE DICH SCHULTERBREIT HIN, BEUGE DICH NACH VORNE UND LASS DIE ARME ENTSPANNT NACH UNTEN HÄNGEN. ALTERNATIV KANNST DU DIE KNIE LEICHT BEUGEN UND DIE HÄNDE AUF DEN BODEN BRINGEN.

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



DEHNEN FÜR FLEXIBILITÄT

- **HÜFTBEUGERDEHNUNG**

- GEHE IN EINEN AUSFALLSCHRITT UND SENKE DAS HINTERE KNIE ZUM BODEN. LEHNE DICH LEICHT NACH VORNE, UM DIE DEHNUNG IM VORDEREN HÜFTBEREICH ZU SPÜREN. HALTE DIE POSITION 20-30 SEKUNDEN PRO SEITE.

- **OBERSCHENKELVORDERSEITE (QUADRIZEPS)**

- STELLE DICH AUF EIN BEIN, ZIEHE DEN FUSS DES ANDEREN BEINS RICHTUNG GESÄSS UND HALTE IHN FEST. DIESE DEHNUNG HÄLTST DU 20-30 SEKUNDEN UND WECHSELST DANN DIE SEITE.

- **OBERSCHENKELRÜCKSEITE (HAMSTRINGS)**

- STELLE EIN BEIN LEICHT NACH VORNE UND STRECKE DAS KNIE. BEUGE DEN OBERKÖRPER NACH VORNE UND GREIFE NACH DEM FUSS. HALTE DIE DEHNUNG FÜR 20-30 SEKUNDEN PRO SEITE.



WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!

DEHNEN FÜR FLEXIBILITÄT

- **WADENMUSKULATUR**

- STELLE DICH MIT BEIDEN FÜSSEN PARALLEL NEBENEINANDER, MACHE EINEN SCHRITT NACH HINTEN UND DRÜCKE DIE HINTERE FERSE IN DEN BODEN. HALTE DIE POSITION 20-30 SEKUNDEN UND WECHSLE DAS BEIN.

- **RÜCKEN- UND SEITENDEHNUNG (KINDHALTUNG)**

- SETZE DICH AUF DIE KNIE, STRECKE DIE ARME NACH VORNE UND SENKE DEN OBERKÖRPER NACH UNTEN IN DIE KINDHALTUNG. ALTERNATIV KANNST DU DIE ARME ZUR SEITE STRECKEN, UM DIE FLANKEN ZU DEHNEN. HALTE DIE POSITION FÜR 30 SEKUNDEN.

VORTEIL: REGELMÄSSIGES DEHNEN VERBESSERT DIE BEWEGLICHKEIT UND BEUGT VERLETZUNGEN VOR.



WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!

LIEGESTÜTZE FÜR STÄRKE UND DURCHHALTEVERMÖGEN

ZIEL: STÄRKE DEINEN OBERKÖRPER UND BAUE DURCHHALTEVERMÖGEN AUF, INDEM DU 100 LIEGESTÜTZE PRO TAG MACHST. FALLS DAS ZU VIEL ERSCHIEINT, FANG KLEIN AN – VIELLEICHT MIT 3 WIEDERHOLUNGEN.

- **SCHRITTWEISE STEIGERUNGEN**

- BEGINNE MIT EINER KLEINEN ANZAHL UND STEIGERE DICH KONTINUIERLICH (Z. B. 3 → 6 → 12 → 24 LIEGESTÜTZE). WICHTIG IST, DASS DU DICH KONTINUIERLICH HERAUSFORDERST.

VORTEIL: DAS HILFT DIR, EINE GESUNDE KÖRPERKRAFT ZU ENTWICKELN UND DEINE AUSDAUER ZU STEIGERN.



WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!

GENTLEMEN'S AGREEMENT

WWW.GENTLEMENS-AGREEMENT.DE

INFO@GENTLEMENS-AGREEMENT.DE

