

ready4Cop - WarmUp

Werde ready4Cop - die DPoIG Bayern unterstützt dich dabei, denn wir sind für dich da - jetzt und im späteren Polizeidienst erst recht!

Doch bevor es losgeht, wärme dich auf.

Durch die Förderung der Durchblutung in deiner Muskulatur und die Dehnung deiner Sehnen und Bänder schützt du deine Gesundheit. So wirst du ready4Cop und bleibst gesund.

Hier unser Vorschlag für ein gutes Warm-Up, beginne ruhig und langsam und steigere die Intensität um auf „Betriebstemperatur“ zu kommen:

Übung	Dauer
Joggen auf der Stelle	ca. 1 Min.
Arme kreisen mit Joggen auf der Stelle	ca. 30 Sek.
Hüfte kreisen	ca. 30 Sek.
Hampelmänner (Jumping-Jacks)	ca. 1 Min.
Liegestütze	ca. 30 Sek.
Joggen auf der Stelle mit Knie zur Brust ziehen	ca. 1 Min.
Kletterbewegung im Liegestützt (MountainClimber)	ca. 1 Min.

Und jetzt startest du durch, mit deinem Training - so wirst du ready4Cop!

Beachte: Trainiere nur, wenn du gesund bist! Führe die Übungen korrekt aus, um Verletzungen zu vermeiden. Trainingseinheiten erfolgen auf eigenes Risiko.

DPoIG – Gemeinsam stark!

