

MY FUNTONE

PRINT AND LEARN NOW

FUNTONE® Basic

FUNTONE® Basic ist das Fundament-Workout aus der FunTone Welt. Wenn das Fundament stabil ist, ist Großes möglich. Für dieses Workout hat sich Manuela kreative Übungen einfallen lassen. Einfach nachvollziehbar, überall einsetzbar, so soll ein effizientes Training sein. Dadurch optimierst du deine Technik und Ausführung und verbesserst deine Haltung. Verlasse deine Komfortzone und steigere deine Leistungsfähigkeit! Diese Übungen könntest du mehrheitlich auch inkl. Pilatesball ausführen.

Sei gespannt auf viel Neues, interpretiere das alt bekannte wieder neu und `hab Spaß`!

FUNTONE® Mastertrainer: Manuela Latini
Equipment: Matte
Dauer: 55 Minuten
Zielgruppe: Alle
Sprache: deutsch



Mail: info@myfuntone.com
Web: www.myfuntone.com
Join us on Facebook: <https://www.facebook.com/myfuntone>

1. Warm Up

Musik: Purple Disco Machine – Dopamine ft. Eyelar

Start Instruktion

Das Herzkreislaufsystem auf das Training vorbereiten, Gelenke mobilisieren

Musik	Choreographie	Tempo/ Counts	Repetition
	Kopf (Ohr zur Decke) + Kopf zur Seite		
	BWS Mobilisation		
	Schultergelenk Mobilisation		
	Hüftmobilisation		
	Schulterblatt		
	Knie		
	Handgelenke		
	Brustöffnung		

2. Cardio

Start_Instruktion
Blutzirkulation und Koordination verbessern, Körpertemperatur steigern

Musik	Choreographie	Fuss	Repetition
	Federn hüftbreit am Ort (Mobilisation Fußgelenk)	Beide	
1-8 1-8	Feder re. li : Knee up front re, Knee up front li, Knee up front re 2x Knee up front li, Knee up front re, Knee up front li 2x Wiederholung Knee up 's gesprungen Knee up front re, Knee up front li, Knee up side re 2x Knee up front li, Knee up front re, Knee up side li 2x Wiederholung Knee up 's gesprungen Knee up front re, Knee up front li, Kick side re 2x Knee up front li, Knee up front re, Kick side li 2x Wiederholung Knee up 's gesprungen Knee up front re, Knee up front li, Kick back re 2x Knee up front li, Knee up front re, Kick back li 2x Wiederholung Knee up 's gesprungen		
	Federn hüftbreit am Ort	Beide	
ein- u. Ausatmen		

3. Dynamik

Musik: FunTone vol.
Start_Instruktion
Ziel: Schnelle und schlanke Beine
Muskel: Beine und Gesäss

Musik	Ausgangsposition	Übungsvariation	Tempo variation	Repetition & Fuss
	Start Instruktionen			
3x32	Ausfallschritt seitl.	Seitliche Kniebeuge		re
3x32		Wiederholung links		li
3x32	Ausfallschritt	Ausfallschritt		re
3x32		Wiederholung links		li

4. Gleichgewicht

Ziel: Das eigene Gewicht halten, stabilisieren und auszubalancieren
Muskel: Oberschenkel aussen und Innen Seite, tiefliegende Muskelkette

Musik	Ausgangsposition	Übungsvariation	Tempo variation	Repetition & Fuss
	Start Instruktion			
3x32	Einbeinstand			re
3x32		Wiederholung links		li
3x32	Einbeinstand			re
3x32		Wiederholung links		li

5. Rumpfstabilisation

Start Instruktion

Ziel: Jetzt wird deine Taille modelliert und die funktionelle Kraft der Körpermitte verbessert.
Schlanke Taille und trainierter Rumpf sind deine Trainingsresultate.

Muskel: Tiefliegende Rumpfmuskulatur

Musik	Ausgangsposition	Übungsvariation	Tempo variation	Repetition & Fuss
2x32	Start Instruktion			
3x32		Füße		
3x32		Wiederholung		
3x32		Brett		
3x32		Wiederholung		

6. Tief & Hoch

Start Instruktion

Ziel: Die Herausforderung an deine Gesäss und Beinmuskulatur. Damit alles straff, glatt und knackig bleibt.

Muskel: Gesäss- und Beinmuskulatur

Musik	Ausgangsposition	Übungsvariation	Tempo variation	Repetition & Fuss
2x32	Start Instruktion			
3x32		Squats	re	
3x32		Wiederholung links	li	
3x32		Squat – Langläufer	re	
3x32		Wiederholung links	li	

7. Stossen

Start Instruktion

Ziel: Schönes Dekolleté, starker Rumpf und trainierte Arme
Muskel: Brust-, Arme-, Schulter- und Rumpfmuskulatur

Musik	Ausgangsposition	Übungsvariation	Tempo variation	Repetition & Fuss
2x32				
3x32		Liegestütz schmal		
3x32		Wiederholung		
3x32		Push Up breit		
3x32		Wiederholung links	li	

8. Ziehen

Start Instruktion

Ziel: Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz. Deshalb trainierst du hier die gesamte Rückenmuskulatur, um die Wirbelsäule zu entlasten und schützen

Muskel: Rückenmuskulatur

Musik	Ausgangsposition	Übungsvariation	Tempo variation	Repetition & Fuss
2x32				
3x32		Oberkörper Vortage		
3x32		Wiederholung links		
3x32		Bauchlage heben und senken		
3x32		Wiederholung		

9. Mobile Hüfte

Start_Instruktion

Ziel: Deine Gesäßmuskulatur rund um die Hüfte bekommt den letzten „Schliff“.

Muskel: Gesäßmuskulatur und die Oberschenkelaußenseite

Musik	Ausgangsposition	Übungsvariation	Tempo variation	Repetition & Fuss
2x32				
3x32		Hürdensitz L1: Becken senken u. Arme L2: Bein abspreizen		
3x32		Wiederholung Seitenwechsel		
3x32		Kniestand & aufstehen		
3x32		Wiederholung Seitenwechsel		

10. Rumpfkraftigung

Start_Instruktion

Ziel: Endspurt zum straffen Bauch und schlanken Taille. Verfolge dein Ziel, du bist ganz nah dran.

Muskel: Seitliche und gerade Bauchmuskulatur

Musik	Ausgangsposition	Übungsvariation	Tempo variation	Repetition & Fuss
2x32				
3x32		Crunch		
3x32		Wiederholung		
3x32		Crunch		
3x32		Wiederholung		

11. Nachdehnen

Dauer: 8 - 10 Min.

Equipment: Matte

Ziel: Beweglichkeit erhalten

Muskulatur	Übung	Seite
Hintere + Innere Oberschenkel M.	Beine zur Mitte Rückenlage, ein Bein nach oben, ein Bein nach unten strecken; Wade fassen. Das obere Bein an Körper heranziehen, später dann zur Seite öffnen	R/L
Oberschenkel Aussenseite, tiefliegende Gesäßmuskulatur	Beine übereinander schlagen mit den Händen am Schienbein/Knie heranziehen.	R/L
Herzöffnung Brustmuskulatur	Das obere Knie auf den Boden legen, Brust öffnen, den Arm in die Ecke hinter dir legen. Blick zum Arm.	R/L
Hintere Oberschenkel + Wade, Rückenmuskulatur	Vierfüßler in Babyposition in Kobra Down Dog + Rotation R (ausßen Fussgelenk fassen, Blick unter dem Arm zur Decke	Mitte
Vordere Muskelkette	Kobra	Mitte
Bauchmuskulatur	Kobra mit Downow aufstehen	Mitte
Seitliche Rumpfmuskulatur	Arme oberhalb vom Kopf schliessen; Seitneigung	R/L
Seitliche Halsmuskulatur	Kinn zum Brustkorb, zur Seite schauen/zurück, andere Seite	R/L
Ein und ausatmen	Abschluss	