

MY FUNTONE

PRINT AND LEARN NOW

FUNTONE® Sensibility

FUNTONE® Sensibility – das Barfuß Workout für jede Problemzone

Barfuß und intensiv wird der ganze Körper und alle Problemzonen vom Kopf bis zu den Zehenspitzen geformt. Deine Abrolltechnik verändert sich und du bekommst eine neue Einstellung zur Bewegung. Gesunde Füße verbessern deinen Stoffwechsel, dein Gleichgewicht sowie deine Körperhaltung und tragen zu deiner Gesundheit bei.

FUNTONE® Mastertrainer: Manuela Latini

Equipment: Matte und Handtuch

Dauer: 55 Minuten

Zielgruppe: Alle

Sprache: deutsch

MY FUNTONE

Mail: info@myfuntone.com

Web: www.myfuntone.com

Join us on Facebook: <https://www.facebook.com/myfuntone>

1. Warm Up

Musik: Brooklyn - Glockenbach

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 : Langsam Schnell		
1-4 1-4	Langsam Schnell		
	Mehrmals wiederholen, je nach Lied		
1-8 1-8	Ausfallschritt re li: Langsam Schnell		
1-4 1-4	Langsam Schnell		
	Mehrmals wiederholen, je nach Lied		
	Dann, mix 1. Komi kombinieren und Lied auffüllen		
	Federn hüftbreit am Ort	Beide	
	...ein- u. ausatmen		

3. Dynamik

Musik: FunTone vol. 13 ab Lied 04 Phat Bass

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 L1: Handtuch schwingen, Knie hoch L2: Ferse heben		re
3x32		Wiederholung links		li
3x32	Ausfallschritt	Ausfallschritt front knee up L1: R Knee up mit Handtuch L2: Power Ausfallschritt 1x plus Knee up		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
	Startinstruktion			
3x32	Einbeinstand	Tänzer mit Handtuch L1: Position einnehmen L2: drehen		re
3x32		Wiederholung links		li
3x32	Einbeinstand	Einbein Fuß in Handtuch L1: Bein heben und senken L2: Bein heben, seitli., senken L3: Tempo		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	Vierfüssler m. Blick RM, KM aktiv, Rücken X, Kinn zu Brustbein	Füsse umlegen im Wechsel L1: Knie heben L2: Fuß re, dann li, auf Fußrist umlegen, dann auf Zehen		
3x32		Wiederholung		
3x32	Unterarmstütz Breit, Blick RM, KM aktiv, Rücken X, Kinn zu Brustbein	Brett Variation L1: Brett halten L2: Salutieren L3: Arme strecken		
3x32		Wiederholung		

6. Tief & Hoch

Start_Instruktion

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

Muskel: Gesäßs- und Beinmuskulatur

Musik	Ausgangsposition	Übungsvariation	Tempo variation	Repetition & Fuss
2x32	Start Instruktion			
3x32	Ausfallschritt m. Handtuch, Blick front	Ausfallschritt L1: R. Ausfallschritt hoch, tief, laufen, hoch, tief, zurück laufen L2: Fersen heben L3: Handtuch heben und senken		re
3x32		Wiederholung links		li
3x32	Hüftbreit vor der Matte Blick frontal, re. Bein seitl. heben	Squat & Schispringer L1: Bein absetzen, aufstehen, setzen, Bein heben L2: statt aufstehen, Jump		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	Tiefer Squat, Blick RM, Körpermitte aktiv, Rücken „X“			
3x32		Handstand Frosch L1: in Vierfüssler L2: Jump Beine hoch in Froschhandstand		
3x32		Wiederholung		
3x32	Childpose, re. Bei seitlich	Push Up schmal L1: Vierfüssler, Push up, zurück Ausgangsposition anderes Bein seitlich L2: Tempo L3: Bein heben		
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	Hüftbreiter Stand, Handtuch an der Schulter			
3x32		Tisch L1: Arme heben, Tisch L2: re. Arm hebt Handtuch über Kopf L3: im Tisch Arme strecken		
3x32		Wiederholung links		
3x32	Bauchlage, Knie gebeugt, Arme seitlich im re. Winkel	Bauchlage heben und senken L1: Arme zurück, Oberkörper heben und senken, Arme zurück AP L2: fließend L3: Oberschenkelanheben	01 – 08 01 – 08 01 – 16 01 – 16	02 L 02 L 02 L 02 L
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	Blick front, seiti. Planke, unteres Knie gebeugt, Arm über Kopfl. Becken gehoben			
3x32		Seiti. Planke L1: Becken senken u. Arme L2: Bein abspreizen		
3x32		Wiederholung Seitenwechsel		
3x32	Squat schmal	Aufstehen & Jump L1: Squat breit aufstehen setzen, AP L2: Bein überkreuzen in AP L3: Jumbo		
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	Sitzposition m. Blick z. RM,			
3x32		Rollen & Kerze: L1: rollen zurück und setzen L2: Kerze L3: statt sitzen, kl. Hocke		
3x32		Wiederholung		
3x32	Rückenlage, Arme über Kopf	Crunch & Rollen L1: in Crunch kl Päckchen, rollen in d. Seitlage, zurück L2: Crunch wird Klappmesser		
3x32		Wiederholung		
1x32	Rückenlage			



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 (ausser Fussgelenk fassen, Blick unter dem Arm zur Decke	Mitte
Vordere Muskelkette	Kobra	Mitte
Bauchmuskulatur	Kobra mit Downdog 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	