



DIE

# 14-TAGE MOBILITY CHALLENGE



## WORKOUT PROGRAMS :

- 14-Video-Workouts zum Mitmachen!
- Optimal aufeinander abgestimmt!
- Für jeden geeignet!
- Ganz einfach von zu Hause!
- Für deine Flexibilität und dein Wohlbefinden!

**MACH JETZT MIT**



<https://www.philipp-troschl.at/> 

# WAS ERWARTET DICH?

**Mach mit** und spüre an deinem eigenen Körper, wie nur 14 Tagen Mobility Training, deine Beweglichkeit steigern und deine Verspannungen reduzieren wird! Für nachhaltig mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit!

# WAS BRAUCHST DU?

- 1x Massageball/Tennisball
- 1x Gürtel/Theraband

# STARTE JETZT!

Willkommen zur **14-tägigen Mobility Challenge**! Bereit, deine Flexibilität, Stärke und Beweglichkeit auf ein neues Level zu bringen? In den nächsten zwei Wochen werden wir gemeinsam an einem Programm arbeiten, das nicht nur deine körperliche Leistungsfähigkeit verbessert, sondern auch dein allgemeines Wohlbefinden steigert. Mit täglichen Videos und gezielten Übungen, die du bequem **von zu Hause** aus durchführen kannst, bist du bereit für eine Transformation. Lass uns gemeinsam die Herausforderung annehmen und Schritt für Schritt zu einem beweglicheren und gesünderen Lebensstil gelangen!

**Bereit, loszulegen?**

MEHR  
INFOS



**ODER**

STARTE  
JETZT!

YOUTUBE-PLAYLIST



# WAS IST MOBILITY-TRAINING?

Mobility Training, oder Beweglichkeitstraining, ist entscheidend für die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Dieses Training optimiert die **Bewegungsfreiheit und -qualität** der Gelenke durch verschiedene Techniken und Übungen, die die Flexibilität der Muskeln, Sehnen und Bänder erhöhen sowie die Stabilität der Gelenke verbessern. Die **Vorteile** des Mobility Trainings **sind vielfältig**. Es hebt sportliche Leistungen auf ein neues Niveau und reduziert die Verletzungsgefahr erheblich, indem es muskuläre Ungleichgewichte ausgleicht und die Gelenkbeweglichkeit verbessert. Zudem lindert es chronische Schmerzen und Verspannungen. Mobility Training fördert zudem die Durchblutung und unterstützt die **Regeneration** nach intensiven Trainingseinheiten, wodurch sich der Körper schneller erholt und bereit für neue Herausforderungen ist. Die verbesserte Beweglichkeit und Stabilität erhöhen die **Effizienz und Leistung** in vielen Sportarten und Aktivitäten, was zu schnelleren Fortschritten und größeren Erfolgen führt. Die Integration von Mobility Training in den täglichen Trainingsplan ist ein entscheidender Schritt zu einem gesünderen und leistungsfähigeren Körper. Es ist eine **wertvolle Investition** in die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit, die sich in jedem Aspekt des Lebens positiv bemerkbar macht.

YOUTUBE-PLAYLIST



## WORAUF WAREST DU?



Im folgenden Abschnitt erfährst du, welche Übungen an welchen Tagen zu erledigen sind. Außerdem erhältst du eine wöchentliche Checkliste mit zusätzlichen Informationen sowie zwei Bonusvideos!

1.

Morgenroutine -  
Fit in den Tag starten



5.

Hüftbeweglichkeit verbessern mit  
diesen vier einfachen Übungen!



2.

4 Übungen zur Verbesserung der  
Beweglichkeit der Beinrückseite!



6.

Yoga für zwischendurch!  
Vital in 7 Minuten!



3.

Fit im Büro - Übungen im Sitzen  
für einen gesunden Rücken!



7.

Werde beweglicher mit diesen  
4 Übungen! Rücken und Beine!



4.

Schulter und Rücken! Beweglicher  
werden mit diesen 4 Übungen!



!!

## CHECKLISTE

- 1. Kein Handy nach 21:00 Uhr
- 2. Täglich 5 Handvoll Obst und Gemüse
- 3. Zweimal pro Woche 16:8\*
- 4. 30 Minuten täglich Bewegung an der frischen Luft

## 8.

Mobilisierungsübungen für jeden Tag!



## 12.

Rollbewegungen für einen entspannten Rücken!



## 9.

Hüfte beweglicher machen! Mit dem 90/90 Sitz!



## 13.

Yoga für AnfängerInnen - auch für Männer! 15 Minuten



## 10.

Fit bleiben im Büro mit diesen 4 Übungen!



## 14.

Yoga Sonnengruß - 11 Minuten!



## 11.

Mobilisation für Schulter und Wirbelsäule - 4 Übungen!



## !!

## CHECKLISTE

- 1. Kein Handy nach 21:00 Uhr
- 2. Täglich 5 Handvoll Obst und Gemüse
- 3. Zweimal pro Woche 16:8\*
- 4. 30 Minuten täglich Bewegung an der frischen Luft



## **BONUS 1**

### Mobility für den Berg

Nach langen Tagen am Berg sind die Beine oft müde und brauchen einen Ausgleich. Verzichte nicht darauf, sonst wirst du es irgendwann spüren! Wenn du wanderst, Ski oder Mountainbike fährst, empfehle ich dir, diese Mobilitätsübungen mehrmals wöchentlich durchzuführen.



## **BONUS 2**

### Yoga Morgenroutine!

Diese sanfte Yoga-Morgenroutine eignet sich ideal, um aktiviert, beweglich und voller Energie in den Tag zu starten. Sie hilft dir, wach und fit zu werden, sodass du mit Elan deine täglichen Aufgaben meistern kannst. Viel Spaß beim Ausprobieren!



## **\*WAS BEDEUTET**



## **16:8?**

**Intervallfasten  
erklärt!**

"2x Pro Woche 16:8" bezieht sich im Gesundheits- und Fitnessbereich auf ein Intervallfasten-Muster. Das bedeutet, dass man an zwei Tagen pro Woche das 16:8-Fastenprotokoll anwendet. Hierbei fastet man 16 Stunden am Stück und hat ein Essensfenster von 8 Stunden. Zum Beispiel, wenn man um 20 Uhr die letzte Mahlzeit einnimmt, würde man erst wieder um 12 Uhr mittags am nächsten Tag essen. Diese Methode des intermittierenden Fastens wird oft verwendet, um Gewicht zu verlieren, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und die allgemeine metabolische Gesundheit zu verbessern.

### **Beispiel für einen 16:8-Fastenzzeitplan:**

- Fastenzeit: 20:00 Uhr bis 12:00 Uhr (am nächsten Tag)
- Essenszeit: 12:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Diese Methode ist flexibel und kann an die persönlichen Bedürfnisse und den Lebensstil angepasst werden. Es ist jedoch immer ratsam, vor Beginn einer neuen Diät oder eines neuen Fastenplans Rücksprache mit einem Arzt oder Ernährungsberater zu halten, insbesondere wenn gesundheitliche Bedenken bestehen.

# **VIEL ERFOLG!**

