

Workout 1 Fit von 18-80

Ca. 15 Minuten Aufwärmen:

- Lockeres laufen
- auf der Stelle laufen
- Tempolauf auf der Stelle, abwechselnd schnell und langsam laufen
- Auf der Stelle laufen- Knie anhocken (Kniehebelauf)
- Auf der Stelle laufen- Knie Anfersen
- Arme im Wechsel rückwärts kreisen

Kniebeugen (Squats)



Starrposition



Endposition

Ausführung: 3x15 oder 3x20 Wdh. , 30 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen

Hinweise: Füße Parallel, achte darauf deine Knie nicht über die Fußspitzen zu schieben, Po weit nach hinten, Rücken gerade

30 Sekunden Pause

DIPS Rücklings Material z.B Stuhl



Startposition



Endposition

Ausführung:

3x15 oder 3x20 Wdh. , 30 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen

Hinweise:

Füße zusammen, gerade anfangsposition, beim Absenken Rücken gerade lassen. Beine können wahlweise auch angewinkelt werden.

30 Sekunden Pause

Liegestütz vorlings Material z.B: Stuhl



Startposition



Endposition

Ausführung:

3x15 oder 3x20 Wdh. , 30 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen

Hinweise:

Achte darauf deinen Rücken und deine Beine in gerader Linie zu halten und nicht durch zu hängen.

30 Sekunden Pause

Bauchrotation im Sitzen

Material: Flasche gefüllt mit Wasser



Startposition



Endposition

Ausführung: 3x15 oder 3x20 Wdh. , 30 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen
Führe eine fließende Bewegung durch, rotiere den Oberkörper abwechseln von rechts nach links. Solltest du Schmerzen im Rücken oder Lendenwirbelbereich bekommen, dann setze deine Füße auf dem Boden auf.

Hinweise: Achte darauf deinen Rücken gerade zu halten.

Dehnen: Halte jede Dehnung ca. 20 Sekunden

- Gerade stehen, Füße zusammen- Arme langgestreckt nach oben (Wirbelsäule langziehen),
- Abwärts rollen bis die Hände die Fußspitzen berühren (bzw. so weit wie du runter kommst)
- Gerade stehen, rechter Arm verschränkt vor dem Oberkörper – Linke Hand zieht leicht am rechten Oberarm, Seitenwechsel
- Stehend rechten Fuß zum Po anheben- mit rechter Hand am Sprunggelenk fassen- Becken leicht nach vorn schieben, Seitenwechsel