

## Workout 2 Fit von 18-80

Ca. 15 Minuten Aufwärmen:

- auf der Stelle laufen
- Tempolauf auf der Stelle, abwechselnd schnell und langsam laufen
- Kniehebelauf (Auf der Stelle laufen- Knie an ziehen)
- Leg Curls (Füße im Wechsel Anfersen zum Po)
- Arme im Wechsel rückwärts kreisen
- Beine dynamisch Grätschen und Schließen (Hampelmann-Beine)
- 20 Hampelmänner

Alternativen zum Aufwärmen: Walken, Radfahren, zügiges Spaziergehen.....

### **Frontheben**

Material: Gefüllte Wasserflasche oder geeignete Gewichte



Startposition



Endposition

**Ausführung:** 3x20 Wdh. Je Seite , 30 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen

**Hinweise:** Füße Hüftbreit und Parallel, Rücken gerade lassen und den Bauch fest

## Biceps Curls



Startposition



Endposition

**Ausführung:** 3x20 Wdh. Je Seite , 30 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen

**Hinweise:** Füße Hüftbreit und Parallel, Knie leicht gebeugt Rücken gerade lassen und den Bauch fest

## One Arm Overhead Triceps Extensions



Startposition



Endposition

**Ausführung:** 3x20 Wdh. Je Seite , 30 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen

**Hinweise:** Füße Hüftbreit und Parallel, Knie leicht gebeugt, Rücken gerade lassen und den Bauch fest

## Butterfly in Bauchlage



Startposition



Endposition

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

**Hinweise:** Arme seitlich hoch ziehen, dabei die Schulterblätter zusammen bringen, den Bauchnabel nach innen ziehen.

## 30 Sekunden Pause

## Kickbacks



Startposition



Endposition

**Ausführung:** 3x15 Wdh. Jede Seite , 30 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen

**Hinweise:** Rücken gerade lassen.

## 30 Sekunden Pause

## Crunches



Startposition



Endposition

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

**Hinweise:** Lendenwirbelsäule bleibt bei der Übung auf dem Boden

### 30 Sekunden Pause

### Dehnen: Halte jede Dehnung ca. 20 Sekunden

- Gerade stehen, Füße zusammen- Arme langgesteckt 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