

## Workout 3 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.....

### **Butterfly im Stehen**

Material: Gefüllte Wasserflasche oder geeignete Gewichte



Startposition



Endposition

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

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

**30 Sekunden Pause**

## Schulter drücken

Material: Gefüllte Wasserflasche oder geeignete Gewichte



Startposition



Endposition

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

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

## 30 Sekunden Pause

## Seitliches Armheben

Material: Gefüllte Wasserflasche oder geeignete Gewichte



Startposition



Endposition

**Ausführung:** 3x20 Wdh., 30 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen  
Arme bis in die Waagerechte hochheben.

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

### 30 Sekunden Pause

## Bergsteiger



**Ausführung:** 3x20 Wdh. , 30 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen  
Abwechseln das Knie zum Bauch ziehen

**Hinweise:** Rücken gerade lassen und den Bauch fest

### 30 Sekunden Pause

## Seitstütz Statisch



**Ausführung:** 3x45 Sekunden halten, 30 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen

**Hinweise:** Bauch fest anspannen, Körper auf einer Linie oben halten

## 30 Sekunden Pause

### Liegestütz Rücklings Statisch



**Ausführung:**

3x45 Sekunden halten, 30 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen

**Hinweise:**

Den gesamten Körper 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**

- In Rückenlage: Beine lang- Arme lang über den Kopf gestreckt ( Den Körper lang ziehen)  
Füße Aufstellen (Beine Angewinkelt)- Arme Waagrecht zur Seite legen- die Beine zur rechten Seite legen- Kopf mit Blick nach links. Nach 20 Sekunden Seitenwechsel.
- 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