

Workout 4 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 anziehen)
- 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.....

Seitliches Armkreisen oder kl. Wippbewegungen

Material: Gefüllte Wasserflasche oder geeignete Gewichte



Ausführung: 3x20 Wdh., 30 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen
Arme bis in die Waagerechte hochheben, kleine Kreise machen oder kurze Auf- und Abbewegungen.

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

30 Sekunden Pause

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

Planke



Startposition und Endposition

Ausführung: 1x30 sec. oder länger halten

Hinweise: Den gesamten Körper in einer Waagrecht lassen, nicht im Rumpf durchhängen.

30 Sekunden Pause



Startposition



Endposition

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

Hinweise: Die Flasche o.ä. vor dem Kopf und über dem Rücken in die andere Hand wechseln den Bauchnabel nach innen ziehen.

30 Sekunden Pause

Planke



Startposition und Endposition

Ausführung: 1x30 sec. oder länger halten

Hinweise: Den gesamten Körper in einer Waagrecht lassen, nicht im Rumpf durchhängen.

30 Sekunden Pause

Kleine Kicks



Startposition und Endposition

Ausführung:

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

Hinweise:

Bein Waagrecht angewinkelt lassen und kleine Auf- und Abbewegungen machen, Rücken gerade lassen.

30 Sekunden Pause

Planke



Startposition und Endposition

Ausführung:

1x30 sec. oder länger halten

Hinweise:

Den gesamten Körper in einer Waagrecht lassen, nicht im Rumpf durchhängen.

30 Sekunden Pause

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