

Workout 6 Fit von 18-80

Ca. 15 Minuten Aufwärmen:

- auf der Stelle laufen
- Tempolauf auf der Stelle
- Locker vor und zurück laufen (ca. 1 m vor und zurück)
- 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

30 Sekunden Pause

One Arm Overhead Trizeps Extension



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.

30 Sekunden Pause

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

Bergsteiger



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

Hinweise: Rücken gerade lassen und den Bauch fest

30 Sekunden Pause

Liegestütz vorlings Material z.B: Stuhl, Bettkante, Bank oder normale Liegestütz auf dem Boden



Startposition



Endposition

Ausführung:

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

Crunches



Startposition



Endposition

Ausführung:

3x20 Wdh. , 30 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen

Hinweise:

Lendenwirbelsäule bleibt bei der Übung auf dem Boden

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