

# Workout 7 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.....

## 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

**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**

## 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 ab bewegungen.

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

**30 Sekunden Pause**

## Planke



Startposition und Endposition

**Ausführung:** 1x30 sec. oder länger halten  
**Hinweise:** gesamten Körper in einer Waagrecht lassen, nicht im Rumpf durch hängen.

### 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

## 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.

### **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