

Workout 8 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.....

Die Sporteinheit wird in 3 Runden durchgeführt

(Deswegen jeder Durchgang nur 1x Sekunden oder Wdh.)

Crunches



Startposition

Endposition

Ausführung: 1x20 Wdh. , erster Durchgang gerade, zweiter Durchgang schräg zur rechten und linken Seite, dritter Durchgang Wählbar zwischen 1 oder 2

Hinweise: Lendenwirbelsäule bleibt bei der Übung auf dem Boden

15 Sekunden Pause

Liegestütz Rücklings



- Ausführung:** 1x45 Sekunden erster Durchgang halten, zweiter und dritter Durchgang im Wechsel ein Bein heben.
- Hinweise:** Den gesamten Körper gerade lassen.

15 Sekunden Pause

Seitstütz Statisch und Dynamisch



- Ausführung:** 1x45 Sekunden erster Durchgang halten, zweiter Durchgang Dynamisch die Hüfte heben und senken, dritter Durchgang Seite wechseln und die Hüfte wieder Dynamisch heben und senken.
- Hinweise:** Bauch fest anspannen, Körper auf einer Linie oben halten

15 Sekunden Pause

Kleine Kicks



Startposition und Endposition

Ausführung: 1x20 Wdh. Jede Seite ,
Hinweise: Bein Waagrecht angewinkelt lassen und kleine auf- und abbewegungen machen, Rücken gerade lassen.

15 Sekunden Pause

Bergsteiger



Ausführung: 1x25 Wdh. ,
Abwechseln das Knie zum Bauch ziehen

Hinweise: Rücken gerade lassen und den Bauch fest

15 Sekunden Pause



Startposition



Endposition

Ausführung: 1x25 Wdh. , Flsche vorne und über dem Rücken in die andere Hand übergeben.

Hinweise: Kopf nicht in den Nacken heben

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