

Kleines Workout für zu Hause

- sucht euch einen Platz in der Wohnung
- legt eure Matte bereit
- macht Musik an (wenn ihr mögt)

Aufwärmen

- auf der Stelle gehen, dabei die Füße von den Zehenspitzen bis zur Ferse abrollen
- die Arme zunächst gegengleich nach vorne und nach hinten bewegen
- anschließend die Schultern abwechselnd rechts und links nach hinten kreisen
- die Arme zur Decke strecken und sich in alle Richtungen räkeln

Standübung

- Ausgangsposition einnehmen



*das Standbein ist leicht gebeugt
der Bauchnabel nach innen gezogen*

- dann langsam Knie und Ellenbogen zusammenführen



- anschließend Knie und Ellenbogen zurück in die Ausgangsposition führen

10 x auf jeder Seite wiederholen

Kniebeuge (Squad)

- im Stand die Beine hüftbreit öffnen, die Arme rechts und links am Körper hängen lassen
- dann Knie beugen und die Arme nach vorn bewegen



das Gesäß geht nach hinten

die Knie bleiben hinter den Fußspitzen

der Blick geht schräg nach vorne, der Hals ist in Verlängerung der Brustwirbelsäule

- zurück in den Stand kommen

10x wiederholen

Brett (Plank)



*die Ellenbogen sind unter den Schultern
der Körper eine gerade Linie parallel zum Boden*

- 10 Sekunden halten
- ablegen

3 x wiederholen

Seitstütz mit angewinkelten Beinen

- auf die Seite legen
- die Beine nach hinten abwinkeln
- den Körper und die Oberschenkel parallel zur Kante der Matte
- den Ellenbogen des unteren Arms unter der Schulter aufsetzen
- das Becken nach oben drücken
- der obere Arm geht nach vorne



- 10 Sekunden halten
- das Becken absenken

3x wiederholen

ALTERNATIV

Seitstütz mit gestreckten Beinen

- auf die Seite legen
- die Beine lang strecken
- den Körper und die Oberschenkel parallel zur Kante der Matte
- den Ellenbogen des unteren Arms unter der Schulter aufsetzen
- das Becken nach oben drücken
- der obere Arm geht nach vorne



Crunches

- auf den Rücken legen
- die Beine aufstellen
- die Hände mit angewinkelten Armen an den Hinterkopf
- die Schulter und den Kopf vom Boden lösen



aus dieser Position Schulter und Kopf nach oben bewegen in

einer Schritten (hoch-tief)	10x
zweier Schritten (hoch-hoch-tief-tief)	10x

- die Schultern und den Kopf ablegen

Ausklang

- auf den Rücken legen
- die Beine strecken
- die Arme strecken
- die Arme und Beine in entgegengesetzte Richtungen ziehen

- Beine nacheinander heranziehen
- die Knie mit den Armen umfassen
- leicht nach rechts und links rollen

Gut gemacht :-)