Liebe Mitglieder!

Zur Abwechslung gibt es heute wieder neue Übungen. Ihr könnt sie gerne täglich machen.

GANZKÖRPERTRAINING

Jede Übung soll 3x hintereinander mit einer Pause von 20sek. trainiert werden, dann geht es mit der nächsten Übung weiter.

Wem das zu wenig ist, der kann gerne das gesamte Trainingsprogramm öfter machen!

Wiederholungen:

Die Übungen sollen so lange ausgeführt werden, bis der Körper nicht mehr kann.

ÜBUNGEN

Aufwärmen: Schnelle Streckkniebeugen (mind. 3min)

1. Hyperextension mit Rotation
2. Kniebeugen im breiten Stand
3. Sit ups mit Rotation
4. Einbeinige Kniebeugen mit Stütze
5. Criss Cross Beinheben im Liegen

Also [STAY@HOME](mailto:STAY@HOME) but STAY FIT!

Aufwärmübung: Schnelle Streckkniebeugen 

Von der Hocke schnell aufstehen und

Arme strecken.



Übung 1: Hyperextension mit Rotation

Hüftbreiter Stand, Oberkörper einrollen.

Dann langsam Wirbel für Wirbel aufrollen

und Oberkörper dabei abwechselnd

nach links und rechts drehen.

Übung 2: Kniebeugen im breiten Stand

Breiter Stand, Knie und Füße zeigen nach

außen. Arme nach vorne strecken und

mit geradem Rücken so tief wie

möglich runter gehen. Knie zeigen

immer Richtung Zehen.

Übung 3: Sit ups mit Rotation

Rückenlage, Arme gestreckt nach oben.

Wirbel für Wirbel aufrollen und dabei

abwechselnd links und rechts neben den

Knien vorbei bewegen.

Übung 4: einbeinige Kniebeugen mit Stütze

Mit einem Bein einen Schritt nach vorne

Gehen, das zweite Bein auf einen Sessel legen.

Langsam runter gehen, dabei das vordere

Knie nicht über die Zehenspitzen schieben.

Übung 5: Criss Cross Beinheben

Rückenlage, Hände unter den Po. Beine

Möglichst gestreckt abheben und

abwechselnd nach oben und unten

überkreuzen.