



15 MINUTEN *Workout*

AUSFALLSCHRITT

Bei der Grundübung zum Ausfallschritt wird das Knie des vorderen Beins auf ca. 90° angewinkelt. Der vordere Fuß steht dabei mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden. Wichtig, das vordere Knie bleibt bei der Beugung hinter den Zehenspitzen!



PLANK (UNTERARMSTÜTZ)

Dein Körper muss beim Plank gerade wie ein Brett, von den Fersen bis zum Kopf, sein. Mit dieser Kräftigungsübung werden alle großen Muskeln des Körpers trainiert. Die Plank-Position kann erschwert werden, indem man das Knie abwechselnd seitlich zum Ellbogen zieht. Wichtig, Becken bleibt stabil!



4-FÜSSLERSTAND

Hände und Knie auf der Matte abstützen und diagonal Arm und Bein von der Matte lösen. Das Bein wird so weit nach hinten gehoben, bis eine Spannung in der Gesäßmuskulatur zu spüren ist. Gleichzeitig wird der Arm gestreckt nach vorne bewegt, sodass die Wirbelsäule und der Arm eine Linie bilden.



SIT-UPS

Lege dich auf den Rücken und stelle deine Beine etwa schulterbreit auf, die Beine sollten dabei etwa im 90-Grad-Winkel gebeugt sein. Verschränke deine Hände hinter dem Kopf und spanne deine Bauchmuskeln an. Hebe nun deinen Oberkörper langsam an, drehe ihn leicht in eine Richtung und strecke den dort befindlichen Fuß aus.



SCHWIMMER

In Bauchlage werden die Arme seitlich angewinkelt (Ellbogen auf Schulterhöhe) und dann nach vorne gestreckt. Die Gesäßmuskulatur wird angespannt und die Beine bleiben während der Übung am Boden.



BECKEN HEBEN UND SENKEN MIT AUSGETRECKTEM FUSS

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und winkle deine Beine an, sodass deine Füße mit den Fußsohlen auf dem Boden stehen. Deine Arme legst du neben den Körper und hebst das Becken nach oben an, bis Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie bilden. Gleichzeitig wird ein Bein während der Übungsausführung durchgestreckt.



LIEGESTÜTZ

Der Kopf muss beim Liegestütz in einer Linie mit dem Körper sein, der Blick ist auf den Boden gerichtet. Senke nun den Körper nach unten ab. Dabei hältst du Spannung und verbiegst deinen Körper nicht. Die Ellenbogen zeigen nach außen oder sind eng am Körper. Anschließend drückst du dich wieder nach oben.

