

MINI-Workout

für Zuhause

Aufwärmung:

- **Hampelmann** → 15-20 Wiederholungen
- **High Knees** → 15-20 Wiederholungen

Ausführung: Stelle dich gerade hin. Beine und Arme sind eng aneinander bzw. liegen am Körper an. Hebe deine Knie im Laufschrift abwechselnd soweit nach oben, bis Unter- und Oberschenkel immer einen 90-Grad Winkel bilden. Deine Hände und Arme werden im Laufstil abwechselnd mitbewegt.

Bist du nun warm? :) Wenn nicht, dann wiederhole einfach die Übungen.

Übung 1: Die Kniebeuge („Squat“)

Stelle dich so hin, dass deine Zehen etwas nach außen zeigen und deine Füße parallel schulterbreit zueinander stehen. Führe nun die Kniebeugen aus. Achte dabei auf die Haltung wie im Bild dargestellt. Als Variation kannst du auch den Jumpsquat durchführen. Hierbei musst du eine vertikale Sprungbewegung nach der Kniebeuge machen.

→ ca. 15 Wiederholungen



Übung 2: Der Hip Lift

Du legst dich auf den Rücken und stellst deine Beine hüftbreit auf. Deine Arme liegen ganz locker neben deinem Körper, die Handflächen drücken gegen den Boden. Nun hebst du deine Hüfte soweit es geht nach oben an. Kurz halten (dabei Po und Bauchmuskeln anspannen) und beim Einatmen die Hüfte wieder absenken. Wichtig hierbei ist, dass die Hüfte nicht den Boden berühren darf.

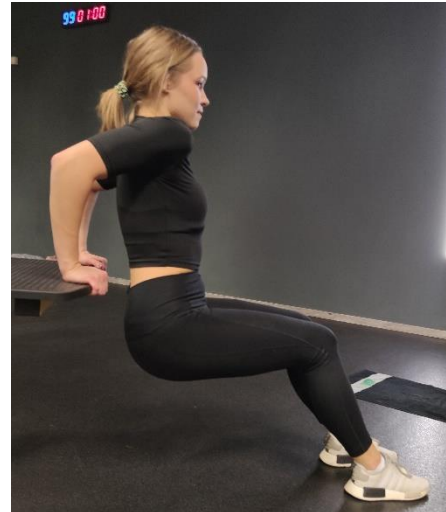
→ ca. 15 Wiederholungen



Übung 3: Stuhl-Dip

Für diese Übung benötigst du einen Stuhl. Stelle dich einen Schritt vor dem Stuhl auf und gehe in die Hocke. Stütze dich nun mit den Händen auf der Sitzfläche ab und winkle die Ellenbogen an. Senke deinen Körper nun so weit wie möglich nach unten ab. Halte die Position kurz und drücke deinen Körper dann wieder nach oben. Die Arme solltest du dabei jedoch nicht ganz durchstrecken. Wenn es nicht zu intensiv für dich ist, kannst du deine Beine auch ausstrecken, anstatt sie anzuwinkeln.

→ ca. 15 Wiederholungen



Übung 4: Oberkörper-Beinkreuzer

Lege dich entspannt auf den Rücken. Deine Beine müssen gestreckt und hüftbreit gespreizt sein. Deine Arme solltest du weit nach hinten zu einem V ausstrecken. Hebe deinen Oberkörper vom Boden ab, während dein Bauch fest angespannt ist. Führe gleichzeitig deinen linken Arm ausgestreckt nach vorne und hebe das rechte Bein ebenfalls gestreckt an. Das Ziel ist es, mit der rechten Hand, den linken Fuß zu berühren. Nach einigen Wiederholungen solltest du dann die Seite wechseln und nun versuchen, mit der linken Hand den rechten Fuß zu berühren.

→ ca. 15 Wiederholungen pro Seite



Übung 5: Plank

Dein Körper muss beim Plank gerade wie ein Brett, von den Fersen bis zum Kopf, sein. Halte die Position so lange wie du kannst.

→ 60 Sekunden sind hierbei ein guter Richtwert



Haben dich die Übungen ein wenig ausgepowert? Natürlich kannst du auch mehrere Sätze durchführen oder ausgewählte Übungen wiederholen.