

Stay Home Stay Safe Workout

- Hallo Ihr Lieben!

Auf in eine neue Woche, neues Glück!! 😊

Hier ein Workout, dass Ihr über die Zeit einfach durchführen könnt.

Wenig Zeitaufwand und einen guten Effekt.

Ich habe absichtlich die Übungsanzahl auf 7 Übungen gesetzt, damit Ihr es öfter durchführen könnt und die Motivation bleibt.

Ganz viel Spaß beim Training und viel Spaß bei der Musikauswahl.

Warm UP:

Armkreisen und Hampelmann

Für die ganz fleißigen Bergsteiger (Liegestützstand, Knie zu den Ellbogen führen)



Handtuch oder Band in beide Hände und zum Schlüsselbein ziehen



Kopf bleibt gerade und Ellbogen nach unten drücken



Cobra
Hände vom Boden abgehoben und Oberkörper nach oben ziehen



Hände mit der Handfläche nach oben ziehen, bauch einziehen und anspannen



Die beliebte Plank
Bauch einziehen und anspannen



Erleichterte Liegestütz
Starke Mitte und Ellbogen bleiben beim Körper



Bridge
Fersen in den Boden drücken.
Becken nach oben heben, Gesäß anspannen



Reverse Plank
Fersen in den Boden, Becken heben

3

Jeweils 3 Durchgänge

Leets Goo!!

15

Wiederholungen

Zum Abschluss Dehnen nicht vergessen!

Bleibt Gesund und denkt daran ungefähr 3 L Wasser am Tag und viel Gemüse, Vitamin C

Eure Mel 😊

