

WORKOUT – FÜR DEN GANZEN KÖRPER

ca. 30 bis 45 Minuten

Beginner oder Kurzangebundene können das Workout in einem Durchgang durchführen. Dies dauert ca. 15 bis 20 Minuten. Fortgeschrittene und Geniesser dürfen die Übungen wie angegeben machen. Viel Spass. =)

TEIL 1 AUFWÄRMEN

50 × Jumping Jacks

grosse Bewegungen,
Knie nicht einknicken



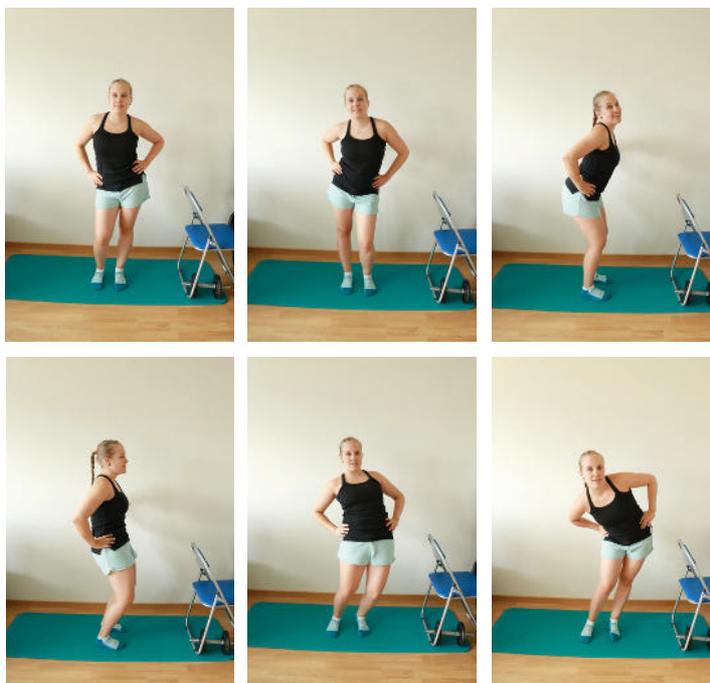
je 10 × Arme kreisen

von kleinen zu grossen
Bewegungen, mit
Seitenwechsel.



je 6 × Hüfte lockern

seitlich, vorne–hinten
und grosszügig kreisen
mit Seitenwechsel.



WORKOUT – FÜR DEN GANZEN KÖRPER

ca. 30 bis 45 Minuten

TEIL 2 BEINE, PO

3 × 10 Kniebeugen

Knie nicht über Zehen,
mit Po weit nach hinten,
gerader Rücken.



je 10 × Knieheben

Fuss anspannen,
Hüfte gerade halten.



3 × 10 Fersenheben

Füsse gerade stellen,
Fersen nach oben
stemmen.



je 3 × 10 Hüftstrecker

Hüfte gerade halten,
Bein nach hinten
strecken, Anspannung
kurz halten.

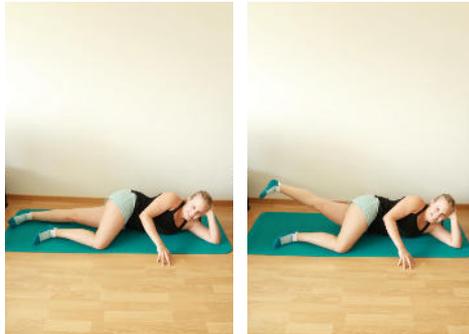


WORKOUT – FÜR DEN GANZEN KÖRPER

ca. 30 bis 45 Minuten

TEIL 2 BEINE, PO

je 3 × 10 «Wolf» Liegend
unteres Bein mit angezogenem Fuss nach oben heben.



je 3 × 10 «Hundepisser»
Arme & Beine hüftbreit positionieren, Bein rechtwinklig nach oben pressen, Blick auf die Matte.



TEIL 3 BEINE, PO, RÜCKEN

3 × 10 Vierfüssler diagonal
Arme & Beine hüftbreit positionieren, Arm und Bein diagonal voneinander wegstrecken und Spannung kurz halten.



je 3 × 10 Rückenübung liegend
Hüftknochen bleiben auf der Matte, Bauch anspannen, gleichzeitig Beine und Arme nach oben heben, Spannung kurz halten und wieder lösen.



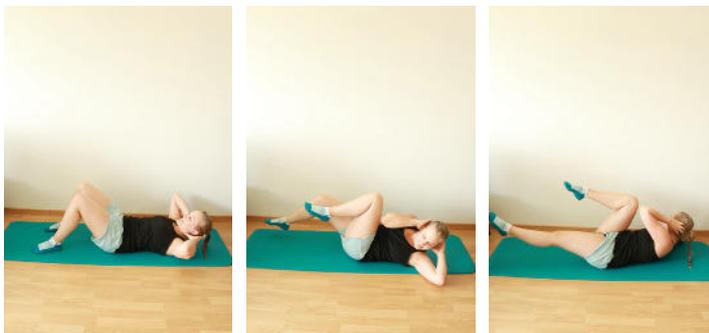
WORKOUT – FÜR DEN GANZEN KÖRPER

ca. 30 bis 45 Minuten

TEIL 4 BAUCH

40 × Fahrrad Crunches

Hände locker hinter Ohren platzieren, offene Haltung bewahren, übers Kreuz beugen, so dass Ellbogen und Knie sich jeweils kurz berührt.



20 × Stuhl Crunches

Vorne auf Stuhl sitzen, mit Händen abstützen und Beine nach oben ziehen, ausatmen. Rücken eher rund halten, kein hohles Kreuz machen.



TEIL 5 ARME

3 × 8 Dips

Arme hüftbreit auf Stuhl positionieren, Ellbogen nach hinten beugen und mit Po gleichzeitig nach unten bewegen.

Leichter: Beine angewinkelt // Schwerer: Beine gerade



je 3 × 8 Bizep Curls mit Hantel

Arm liegt am Körper an, Ellbogen bleibt möglichst steif: Hantel im rechten Winkel nach unten stossen und nach oben ziehen.



WORKOUT – FÜR DEN GANZEN KÖRPER

ca. 30 bis 45 Minuten

TEIL 6 GANZER KÖRPER

Brett/Ellobogenstütze so lange wie möglich

Beine hüftbreit platzieren, Füße angewinkelt, Arme in Dreiecksposition, Blick auf die Matte, Bauch und Po anspannen, regelmässig und tief atmen. So lange wie möglich ausharren.



TEIL 7 ACTIVE STRETCHING

Bauch dehnen / Katzenbuckel

Hüftknochen bleiben auf der Matte, Oberkörper langsam nach oben und auf beide Seiten stemmen, tief atmen. Gegenbewegung: mit rundem Rücken.



Päckli / Knoten

Beine anziehen und leicht wippen. Das eine Bein über das andere legen, Hände um das hintere Bein legen und zum Körper ziehen. Dehnung im grossen Gesässmuskel sollte spürbar werden.



Bananenkrümmung

Füsse zusammen, Körper strecken und beim Ausatmen mit den Fingern bei gestreckten Beinen die Füsse berühren. Dehnung kurz halten.



WORKOUT – FÜR DEN GANZEN KÖRPER

ca. 30 bis 45 Minuten

TEIL 7 ACTIVE STRETCHING

Arme dehnen

Arme vor und hinter dem Körper dehnen und an der Wand mit abgedrehtem Oberkörper.



Waden dehnen

Ferse nahe der Wand platzieren, so dass die Zehen die Wand berühren. Mit dem Standbein und Oberkörper nach vorne lehnen, so dass Dehnung in den Waden spürbar wird.



Geschafft =)

Wuhuuuu, super.

