



WORKOUT



- **Klimmzüge (60 Sekunden)**

Wer keine Klimmzugstange zuhause hat, kann die Klimmzüge z.B. auch an einer offenen Tür absolvieren.

30 Sekunden Pause

- **Liegestütze (60 Sekunden)**

Wem normale Liegestütze durch fehlende Kraft noch zu anstrengend sind, stützt sich mit den Händen alternativ auf einer leicht erhöhten Unterlage wie z.B. Couch oder Treppenstufe ab.

30 Sekunden Pause

- **Ausfallschritte mit Rotation (60 Sekunden)**

Aufrechter Stand, Füße stehen parallel. Mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach vorn machen und mit dem rechten Knie am Boden abstützen. In dieser Position nehmt ihr die Hände verschränkt vor den Oberkörper und rotiert mit dem Oberkörper dann jeweils 90 Grad nach links und 90 Grad nach rechts. Anschließend zurück in die Ausgangsposition und die Übung immer im Wechsel zwischen dem Ausfallschritt mit dem linken und dem rechten Bein ausführen.

→ Wer die Übung erschweren will, kann während der Übung zusätzlich noch eine volle Wasserflasche mit beiden Händen halten, die Arme werden dann nach vorne ausgestreckt und rotieren während der Übung mit nach links und rechts.

30 Sekunden Pause

- **Schulterbrücke (60 Sekunden)**

Legt euch auf den Rücken und stellt die Fußsohlen bei angewinkelten Beinen fest auf dem Boden ab. Drückt euch mit den Füßen ab, hebt eure Hüfte und Gesäß vom Boden ab und schiebt sie vertikal nach oben. Dann wieder ablegen und von vorne beginnen.

→ Wer die Übung erschweren will, hebt während der Übung immer ein Bein vom Boden ab und streckt es vertikal nach oben aus. Hierbei sollte dann nach 30 Sekunden das Bein gewechselt werden.

30 Sekunden Pause

- **Wandsitz (60 Sekunden)**

Die Beine werden im 90 Grad Winkel gebeugt, während der Rücken in der sitzenden Position stützend gegen eine Wand gedrückt wird. Diese Position wird gehalten.

30 Sekunden Pause

- **Arm- und Beinstrecken im Vierfüßlerstand (60 Sekunden)**

Begebt euch in die Liegestützposition, wobei die Knie und die Unterschenkel jedoch am Boden aufliegen. Dann wird das linke Bein und der rechte Arm vom Boden abgehoben und ausgestreckt. Diese Position 30 Sekunden halten und dann wechseln, sodass nun der linke Arm und das rechte Bein abgehoben werden.

30 Sekunden Pause

- **Unterarmstütz mit Beinheben (60 Sekunden)**

Begebt euch in den Unterarmstütz (Plankposition). Nun wird das rechte Bein vom Boden abgehoben und nach hinten oben ausgestreckt. Diese Position wird für 30 Sekunden gehalten. Anschließend wird gewechselt und das linke Bein für 30 Sekunden abgehoben.

VIEL ERFOLG!

