

Fit und gesund ... 2. Woche 2021

1. Aufwärmen
- Wir nutzen Treppenstufen
- | | |
|------------------------------------|-----------|
| rauf und runter gehen | 4 x |
| vor die Treppe stellen; auf und ab | 5 x |
| auf und ab mit V-Step | 5 x |
| auf und ab mit Armeinsatz | 5 x |
| alles im Wechsel | 5 Minuten |
2. Stretch / Gleichgewicht
- fester Stand / Beine leicht gegrätscht
streckt Euch in alle Richtungen, auch den
Oberkörper mal vorne unten hängen lassen
- aus dem Stand
- | | |
|----------------------------|--|
| re Bein anheben und halten | |
| li Bein anheben und halten | |
| re Bein nach re und halten | |
| li Bein nach li und halten | |
- Augen sind geschlossen und auf die Zehen-
spitzen = halten
- noch einmal strecken und lockern
3. Vierfüßlerstand
- | | |
|---|------------|
| Fingerspitzen nach vorn ausrichten | |
| Knie leicht anheben und halten | 3 x 15 Sek |
| in Gedanken (!!) | 30 Sek |
| beide Beine Ri Arme ziehen | |
| Knie leicht anheben und mit beiden Füßen hüpfen | 30 Sek |
| Knie leicht anheben und laufen | 30 Sek |
- Re Bein nach hinten hoch / li Arm nach vorne hoch
Li Bein nach hinten hoch / re Arme nach vorne hoch
- 3 x je 30 Sek
- Bauchlage
- | | |
|---|------------|
| beide Arme in Hochhalte Po / Bauch fest | 3 x 30 Sek |
| Arme und Beine in Hochhalte | 3 x 30 Sek |
- Rückenlage
- | | |
|--|---------------|
| Arme und Beine in Hochhalte fest (!!) | 3 x 30 Sek |
| Beine hoch / Füße Ri Decke / Hände Ri Füße | |
| a) halten und b) im Wechsel hoch und tief | |
| | 3 x je 30 Sek |
| Beine anwinkeln / Füße aufstellen / Arme im Nacken | |
| halten für | 3 x 30 Sek |
4. Dehnung
- aus der Rückenlage strecken; ganzen Körper; Arme/Beine
leicht den Oberkörper nach links
und dann nach rechts legen
räkeln strecken hochkommen und nachspüren