

Fitnessübungen für die 45. Woche 2020

Aufwärmen

auf der Stelle gehen / auf der Stelle laufen	5 – 10 Minuten
Streckung / ganzen Körper strecken / Arme hoch	3 x 30 Sek.
Leichte Grätschstellung und die Schultern lockern / Arme im Wechsel vor und zurück pendeln	15 x
Arme vor dem Körper nach links und rechts pendeln	15 x
Nochmals auf der Stelle gehen / laufen	1 Minute

Fitness

Grätschstand (etwas mehr als Hüftbreite)

Po hoch und tief (Oberkörper gerade halten)	10 x
Po tief und halten / Arme in Vorhalte / „Holz hacken“	10 x

Vierfüßlerstand / Hände und Finger zeigen nach vorn

Linkes Bein abheben und lang nach hinten strecken = halten
Rechtes Bein abheben und lang nach hinten strecken = halten

jeweils 15 Sekunden im Wechsel je Bein 10 x

linkes Bein anheben und lang nach hinten strecken /
rechten Arm vor; rechtes Bein anheben und lang nach hinten strecken /
linken Arm vor

jeweils 15 Sekunden im Wechsel je Bein 10 x

Bauchlage

Beine lang / Fußspitzen in den Boden drücken / Beine anspannen =
Spannung halten 15 – 30 Sekunden

Wie oben und die Unterarme zusätzlich in den Boden
Spannung halten 15 – 30 Sekunden

Rückenlage

Hände an der Stirn / Beine anwinkeln / Füße aufsetzen
Oberkörper anheben und halten 15 – 30 Sekunden

Oberkörper heben und senken mind. 15 x

Ausklang

macht Euch lang / streckt Euch / räkelt Euch

Bleibt liegen / schließt die Augen und atmet tief ein und aus

Dreht Euch auf den Bauch und kommt langsam in den Stand

Hier nochmals kurz auf der Stelle gehen und strecken