

Fitnessübungen für die 46. Woche 2020

Aufwärmen	auf der Stelle gehen und / oder laufen Hampelmann	5 Minuten 10 x
	Streckung für den ganzen Körper / Arme hoch	3 x 30 Sekunden
	auch wieder die Schulterlockerungsübungen	je 15 x
Fitness	<b>Kniebeugen</b>	3 x 10
	an einer Wand mit dem Rücken anlehnen / tief gehen / halten = 3 x 20 Sekunden	
	<b>Liegestütz</b> a) auf den Knien / Unterschenkeln anwinkeln / b) auf den Füßen und Armen = nur halten / Gewicht auf die Arme verlagern	3 x 20 Sekunden
	<b>das BRETT</b> a) auf den Unterarmen und Füßen / Po und Bauch ganz fest = halten für 3 x 30 Sekunden	
	b) auf den Unterarmen und Füßen / dann li. Bein vom Boden abheben und halten 3 x 15 Sekunden	
	c) Wechsel zum re Bein	3 x 15 Sekunden
	<b>Rückenlage</b> a) Unterschenkel auf einem imaginären Schemel ablegen und im Wechsel den Oberkörper zu li und zur re Seite anheben	5 x 30 Sekunden
	b) wie a aber jetzt den Oberkörper gerade anheben und halten	5 x 30 Sekunden
Ausklang	vielleicht mit Entspannungsmusik <b>Rückenlage</b> / Beine anziehen/ langsam zur re und li Seite neigen Beine am Boden angewinkelt absetzen und entspannen	
	Denkt an eine ruhige und tiefe Atmung	
	Dann langsam in den Stand / recken und strecken	