

Full Body Workout

- Diese Übungen könntest du täglich absolvieren – sicher aber 3x pro Woche.
- Ich habe dir Wiederholungszahlen notiert. Wähle diese oder time jede Übung auf je 1 Minute, wenn du nicht gerne zählst.

Bicycle Crunches			Lower Abs			Mountain Climbers		
 <p>1. Rückenlage, Hände am Kopf, ein Bein zum diagonalen Ellbogen anwinkeln, während das andere Bein ausgestreckt ist.</p> <p>2. Fließend die Seiten wechseln – Velofahren.</p>			 <p>1. Rückenlage, beide Beine anwinkeln, Hände am Kopf, Ellbogen weit geöffnet. Oberkörper leicht heben.</p> <p>2. Dann beide Beine gleichzeitig nach vorne ausstrecken, Spannung einen Moment halten und wieder zurück.</p>			 <p>1. Du startest in einer Plank auf beiden Händen und beiden Füßen.</p> <p>2. Dann ziehst du immer im Wechsel ein Knie nach vorne und stellst das Bein wieder zurück. Du kannst diese Übung langsam oder «joggend» absolvieren, also schneller.</p>		
Gewicht	Wiederholung	Sätze	Gewicht	Wiederholung	Sätze	Gewicht	Wiederholung	Sätze
-	50-100 im Wechsel	1	-	30-50	1	-	50-100 im Wechsel	1

Squats			Air Plane Low Squats			Triceps Dips		
 <p>1. Breiter Stand, Arme am Körper. Füße nach vorne gerichtet.</p> <p>2. Dann gehst du in die Hocke indem du quasi nach hinten absitzt, wie auf einen Stuhl.</p>			 <p>1. Stand auf einem Bein, das andere nach hinten ausstrecken mit dem Oberkörper in der Vorlage.</p> <p>2. Dann das Standbein beugen und mit beiden Händen den Boden berühren. Das hintere Bein dabei anziehen, dann zurück in den Stand.</p>			 <p>1. Mit beiden Händen auf dem Stuhl abstützen, die Beine fast ausgestreckt abstellen.</p> <p>2. Dann beide Arme beugen und dabei mit dem Rücken nah am Stuhl bleiben. Brust und Schulterbereich dabei öffnen, Blick nach vorne.</p>		
Gewicht	Wiederholung	Sätze	Gewicht	Wiederholung	Sätze	Gewicht	Wiederholung	Sätze
-	30-50	1	-	20-30 pro Seite	1	-	30-50	1