

Ein wunderschönes Hallo an ALLE!

Auch daheim verfolge ich euch ☺

Ich werde euch auch von daheim aus ein paar Übungen zum Durchführen senden.

Eine Abwechslung in den momentanen sehr beschränkten Alltag zu bringen ist sehr wichtig!!!

Ich wünsche euch mit dem Programm viel Spaß ☺

Achtet auf euch und bleibt gesund!

Alles Gute,

euer Coach Natascha

Aufwärmen:

5-10 Minuten selbständig aufwärmen; zb. Hampelmann, Seilspringen, Knie hoch, anfersen, laufen, radfahren...

Hauptteil:

1. **Übung:** Hüftbreiter Stand; mit den Händen zu den Zehen greifen (in die Hocke gehen) und dann Sprung in die Höhe

20 Wiederholungen

2. **Übung:** Kniebeuge

Achtet auf einen geraden Rücken, Blick ist nach vorne gerichtet, Bauch ist angespannt!

20 Wiederholungen

3. **Übung:** Supermann



© evoletics

Lege dich auf den Bauch; Strecke die Arme nach vorne aus. Zeitgleich Arme und Beine vom Boden abheben (Gesäß und Bauch sind angespannt).

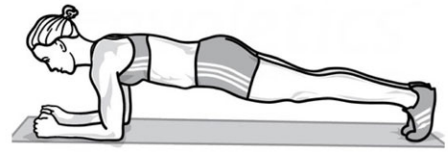
Ein paar Sekunden diese Position halten, dann kurz entspannen (Arme und Beine ablegen) und dann erneut durchführen.

20 Wiederholungen

4. Übung: Unterarmstütz

Die klassische Ausführung des Unterarmstützes beginnt in liegender Position auf dem Bauch, wobei der Oberkörper auf die Unterarme gestützt ist. Die Ellenbogen befinden sich auf Schulterhöhe. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehen. Du spannst deinen kompletten Körper an, Schulter, Po und Beine bilden eine Linie.

© evoletics



Den Unterarmstütz so lange wie möglich halten. Das wiederholst du 2x.

Cool down:

5-10 min. dehnen (siehe beigefügtes Blatt)