

WORKOUT FÜR ZUHAUSE

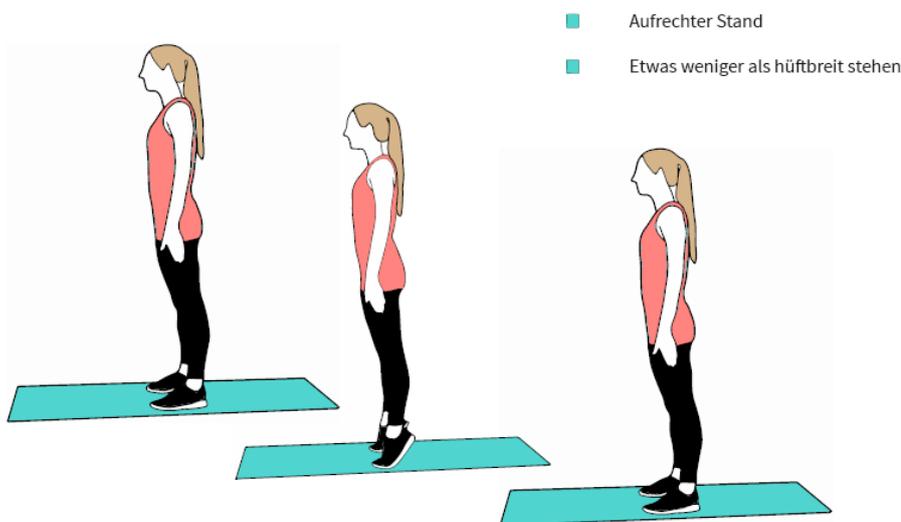
Bevor du mit den Übungen beginnst, ist es wichtig, dass du dich einwärmst. Mache folgende **Einwärmübungen**:

- 10x Hampelmann
- 10x Froschhüpfen
- 30 Sekunden joggen an der Stelle (Knie hoch nehmen)

Beginne nun dein Workout

1. Übung: 12 Wiederholungen

CALF RAISES

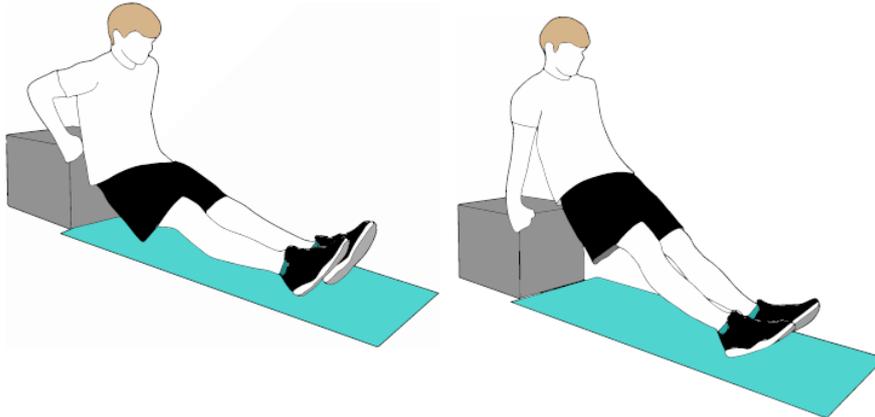


2. Übung: 12 Wiederholungen

DIPS



- Arme bleiben zu jeder Zeit leicht gebeugt



Material:

- Kleiner Kasten oder eine Bank
- wimasu.de

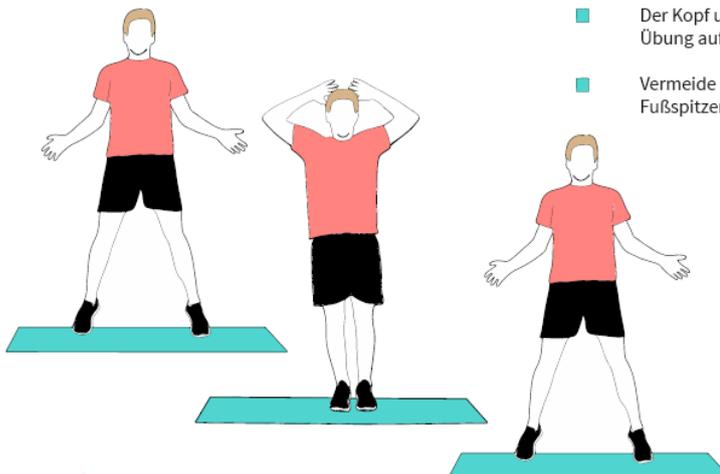
Fitness

3. Übung: 20 Wiederholungen

JUMPING JACKS



- Arm berühren sich hinter dem Kopf, während die Beine zusammengeführt werden
- Der Kopf und Oberkörper bleibt während der Übung aufrecht
- Vermeide eine X-Bein Stellung, indem du die Fußspitzen leicht nach außen drehst.



wimasu.de

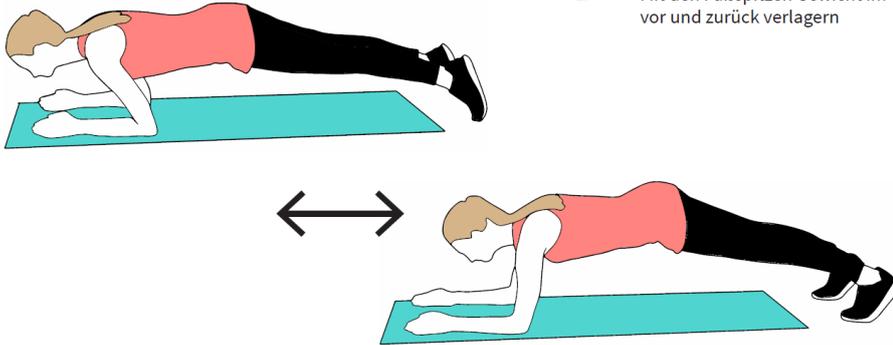
Fitness

4. Übung: 12x nach vorne und zurück

PLANK



- Angespannter Rumpf, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Mit den Fußspitzen Gewicht im Wechsel vor und zurück verlagern



Plank Jacks

wimasu.de

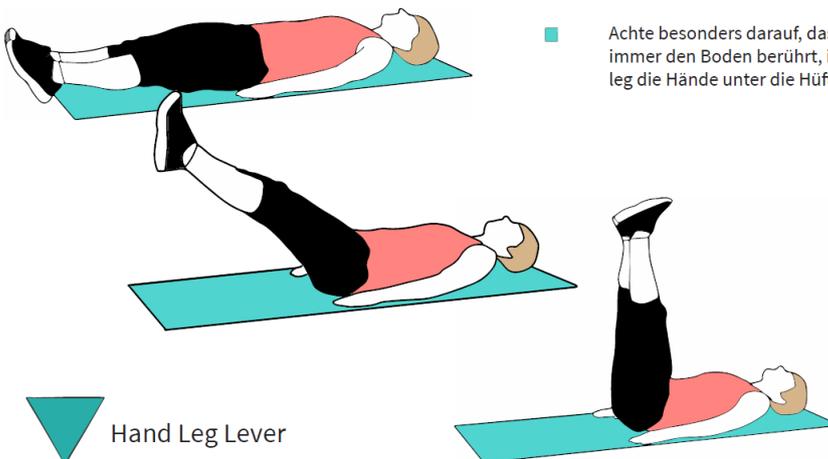
Fitness

5. Übung: 12 Wiederholungen

LEG LEVER



- Beide Beine gestreckt anheben
- Der Rücken bleibt komplett am Boden liegen
- Achte besonders darauf, dass die Lendenwirbelsäule immer den Boden berührt, ist das zu schwierig, leg die Hände unter die Hüfte (Hand Leg Lever)



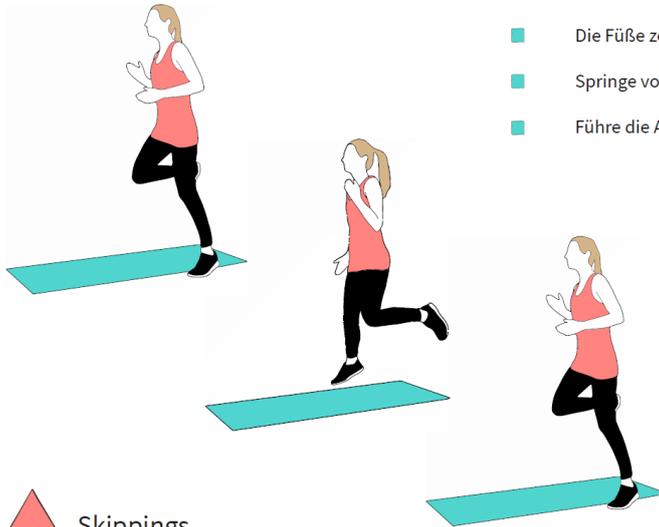
Hand Leg Lever

wimasu.de

Fitness

6. Übung: 20 Wiederholungen

JUMP LEG CURLS



- Die Füße zeigen nach außen, breit stehen
- Springe von einem auf das andere Bein
- Führe die Arme gegengleich mit



wimasu.de

Fitness

Bravo! Du hast das Workout geschafft und bist hoffentlich etwas ins Schwitzen gekommen 😊