



KURZ MAL FIT WERDEN

MINITRAININGS FÜR ZWISCHENDURCH

Entscheide dich für deine Fitness! Schon ein paar kleine Übungen tun deinem Körper gut und helfen dabei, dass du dich auch während diesen angespannten Tagen wohl fühlst. Versuch zum Beispiel diese beiden:

HÄNDE HOCH, MUCKIS HER

KURZTRAINING FÜR ARME UND SCHULTERN

- Setze dich aufrecht hin
- Fasse mit jeder Hand ein ungefähr gleich schweres Buch
- Hebe nun beide Arme auf Schulterhöhe und beuge deine Ellbogen
- Führe beide Arme gleichzeitig nach oben, bis sie ganz gestreckt sind
- Achte darauf, dass du deine Schultern nicht nach oben ziehst
- Senke dann deine Arme wieder auf Schulterhöhe

Wiederhole 15x

SCHON FORTGESCHRITTEN?

Mit zwei schweren Büchern und 20 Wiederholungen wird die Übung noch anspruchsvoller.

ES GEHT AUFWÄRTS MIT DIR

KURZTRAINING FÜR DEINE BEINE

- Stelle dein rechtes Bein auf eine höhere Stufe
- Drücke dich kräftig nach oben ab, bis dein rechtes Bein gestreckt ist
- Ziehe dabei das linke Knie hoch und halte die Balance
- Du kannst dich auch an einem Geländer festhalten, um in Balance zu bleiben

Wiederhole 10x

SCHON FORTGESCHRITTEN?

15x pro Bein!

