Fitness für zu Hause

Bodyworkout Programm

Das musst du tun: **4 Runden à 8 Übungen** jeweils **45 Sekunden** (so viele Wiederholungen, wie du schaffst) mit 15 Sekunden Wechselpause.

Hilfsmittel: nicht erforderlich

Übung 1: ‚Twister' - Hüftdrehen

Achte darauf: Gerade + schulterbreit hinstellen und Hüfte mit kleinen Sprüngen im 45°-Winkel nach rechts und links drehen

Übung 2: Down Dog Crunch

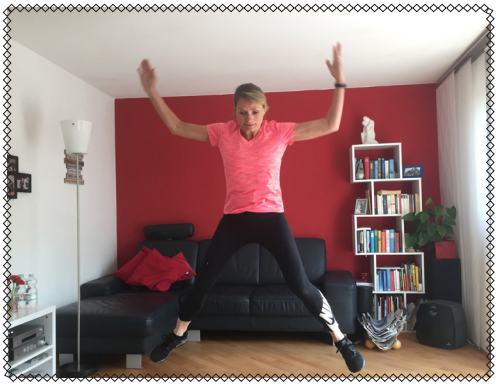
Achte darauf: Starte in der Liegestützposition, ziehe ein Bein angewinkelt an und strecke das Bein nach hinten weg. Bauch angespannt halten und beim Heranziehen Kinn auf die Brust.

Übung 3: ‚Star Jump - Sternensprung'

Achte darauf: Starte in der tiefen Position einer Kniebeuge. Springe mit voller Kraft und strecke dabei Beine und Arme so weit wie möglich zu den Seiten.

Grundposition

Sprung



Übung 4: Side Plank Crunches

Achte darauf: Starte erst mit einer Seite, bei der 2. + 4. Runde mit der jeweils anderen Seite. Seitlicher Unterarmstütz, obere Hand an den Kopf, Ellenbogen beugt von oben nach vorne.

Grundposition

Seitlich beugen

Übung 5:

Backward Lunge mit Drehung

Achte darauf:

Ein Bein auf dem Fußballen zurückstellen, vorderes Knie bleibt über dem Fuß. In Runde 2 + 4 jeweils andere Seite. Arme nach oben halten und den ganzen Oberkörper seitlich zum vorderen Oberschenkel drehen und mit dem hinteren Knie leicht beugen.

Grundposition

Drehung

Übung 6:

‚Criss-Cross' Radfahren im Liegen

Achte darauf:

Rückenlage, Kopf + Schultern anheben und Hände an den Kopf. Bauch anspannen und Kontakt zwischen Wirbelsäule und Boden spüren. Im Wechsel jeweils ein Knie anziehen und Ellbogen und Schulter zur jeweiligen Seite drehen.

Drehung rechts

Drehung links

Übung 7:

Oberkörper heben + Schulterblätter zusammenziehen

Achte darauf:

Bauchlage, Fußspitzen in den Boden, Fersen zurück. Oberkörper anheben und Arme nach oben heben, so dass die Schulterblätter zueinander ziehen.

Grundposition

Langsam heben

Übung 8:

Burpee

Achte darauf:

Aus dem Stand in die Hocke gehen, mit den Händen abstützen und den Beinen nach hinten ‚springen', bis zur Liegestützposition. Danach wieder mit den Füßen nach vorne und mit einer dynamischen Streckbewegung nach oben kommen.

Grund + Endposition

Liegestützposition