

Für dieses kleine Fitnessprogramm brauchst du eine Uhr. Höre bei den Übungen Musik, dann macht es noch mehr Spaß! Aufwärmen (11 Minuten)

Aufwärmen



Stelle dich gerade hin und hebe abwechselnd das rechte und das linke Bein, bis das Knie auf Höhe des Bauches ist. Führe diese Übung so schnell wie möglich 2 Minuten lang durch!



Gehe in den Liegestütz, wie es das Bild zeigt. Der Rücken ist gestreckt, mit den Augen schaust du auf den Boden. Die Finger zeigen nach vorne. Halte diese Position 2 Minuten lang!



Lege dich auf den Rücken und fahre mit den Beinen in der Luft 3 Minuten „Rad“!



Bleibe auf dem Rücken liegen. Lege die Arme parallel neben den Körper und hebe Po und Rücken an, so dass sie eine gerade Linie bilden. Halte diese Position 2 Minuten lang!



Gehe in die leichte Hocke springe dann hoch. Schwinge beide Arme nach oben, bis du ganz gestreckt bist. Wiederhole diese Übung schnell und 2 Minuten lang!

Steigere deine Anstrengung! Wiederhole alle Übungen vom Aufwärmen unter erschwerten Bedingungen! Zusätzlich zur **Uhr** brauchst du jetzt noch einen mittelgroßen **Ball**, den du zwischen die Knie klemmen kannst. (11 Minuten)

Powerjump mit Ball



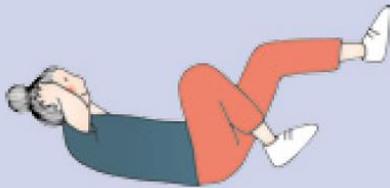
Wie du die Übung machen musst, weißt du schon. Nun klemme einen Ball zwischen die Knie und führe sie durch. 2 Minuten!

Ellbogenstütz (statisch)



Wie du die Übung machen musst, weißt du schon. Nun stütze dich auf deine Ellenbogen und nicht wie eben auf deine Hände. 1 Minuten!

Radfahren mit gehobenem Kopf



Fahre wieder mit den Beinen in der Luft Rad. Hebe deinen Kopf dabei an und schaue auf deine Füße. Lege die Hände neben die Ohren an den Kopf. 3 Minuten!

Einbeinbrücke mit Beinkreisen



Wie die richtige Körperhaltung ist, weißt du schon. Nun hebe das rechte Bein, strecke es und mache kleine Kreise. 2 Minuten mit dem rechten Bein, 2 Minuten mit dem linken Bein.

Knieheber mit Seitzug



Stelle dich in eine leichte Grätschstellung. Hebe das rechte Bein, bis das Knie auf Bauchhöhe ist und führe beide Arme zum rechten Knie. Dann führst du beide Arme wieder gestreckt über den Kopf. Wiederhole die Übung abwechselnd mit dem rechten und dem linken Bein so schnell wie möglich! 2 Minuten.