

Sport macht Spaß!

Dein Fitnessprogramm für Zuhause.

4 Übungen!
Du brauchst:
• eine Matte
• bequeme Kleidung
• eine Flasche Wasser

Vor dem Sport:

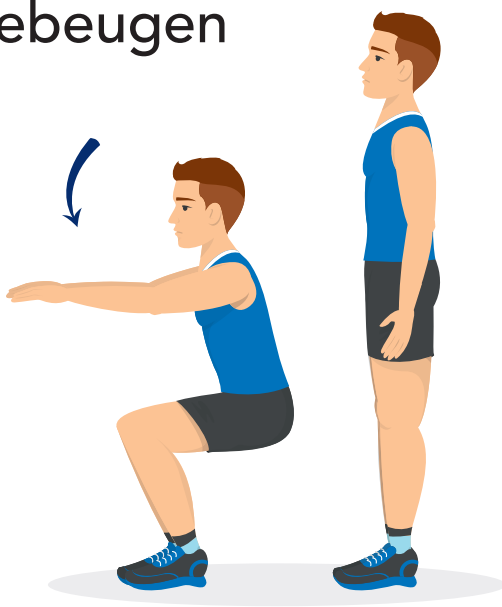
- Gehe 2 Minuten auf der Stelle.
- Kreise deine Arme 10 Mal nach vorn.
- Kreise deine Arme 10 Mal nach hinten.

Übungen 1 bis 4:



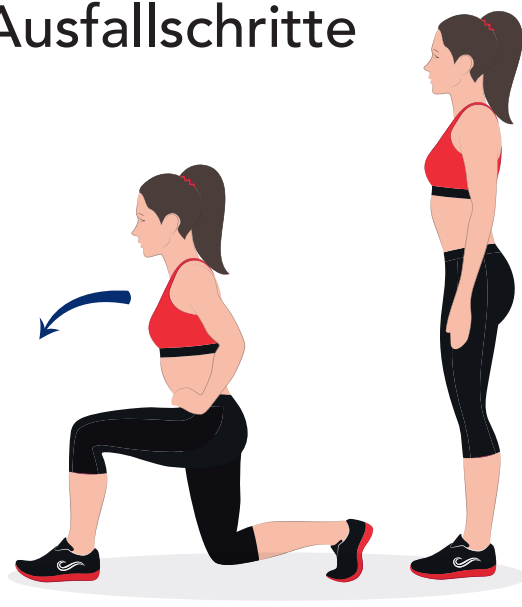
- Wiederhole jede Übung 15 Mal.
- Trinke nach jeder Übung Wasser.
- Mache 3 Runden.

1 Kniebeugen



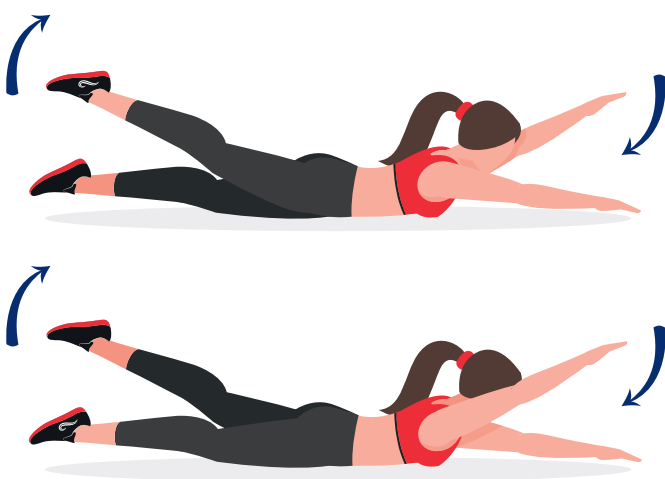
- > Stelle dich gerade hin.
- Senke dein Gesäß ab.
- Halte deinen Rücken gerade.
- Stelle dich wieder gerade hin.
- Wiederhole die Übung.

3 Ausfallschritte



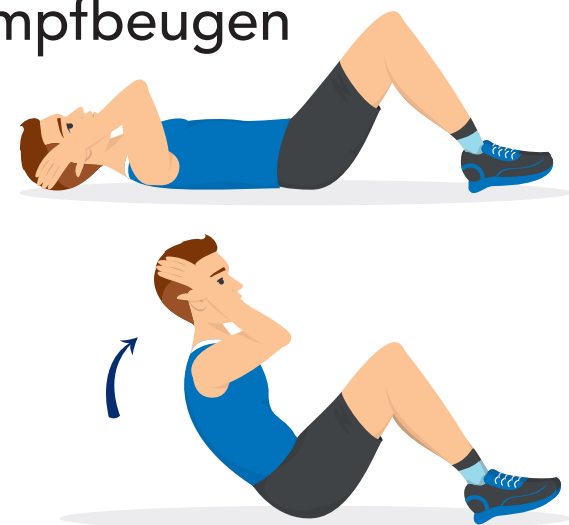
- > Stelle dich gerade hin.
- Mache mit einem Bein einen großen Schritt nach vorn.
- Beuge dein vorderes Bein und beuge dein hinteres Bein zum Boden.
- Mache den Schritt wieder zurück.
- Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

2 Schwimmen



- > Lege dich auf den Bauch.
- Strecke deine Arme nach vorn.
- Hebe Kopf, Arme und Beine an.
- Hebe den linken Arm und das rechte Bein an.
- Senke den linken Arm und das rechte Bein ab.
- Hebe den rechten Arm und das linke Bein an.
- Senke den rechten Arm und das linke Bein ab.
- Wiederhole die Übung in schnellem Tempo.

4 Rumpfbeugen



- > Lege dich auf den Rücken.
- Deine Hände sind am Kopf.
- Beuge deine Beine und stelle die Füße auf den Boden.
- Hebe deinen Oberkörper an.
- Senke deinen Oberkörper ab.
- Lege deinen Oberkörper nicht auf dem Boden ab.
- Wiederhole die Übung.