

FIT-WORKOUT #2

ÜBUNG 1



Startposition: 1 Bein angehoben
(Danktippen angedrückt, Ellbogen weg)

1. Danktippen leicht anheben
2. anschließend langsam in die Hüfte mit der Wirbelsäule und Ellbogen nach hinten verschieben

ÜBUNG 2



Startposition: Ellbogen unter Kopf
(Ellbogen unter Schulter, unter Bein vorne)

1. durch Ellbogen in Höhe der Hüfte stabilisieren
2. dann langsam mit Kopf langsam in Richtung der Brust nach vorne ziehen

ÜBUNG 3



Startposition: TABELLE Position
(Danktippen angedrückt, Ellbogen nach außen)

1. Bein anheben mit langsamem Anheben
2. dann langsam über Kopf ziehen (Blickung) bis das Bein nach hinten geht

ÜBUNG 4



Startposition: LUNGE Position
(Knie über Hüfte, Handflächen über dem Boden)

1. Knie leicht nach hinten
2. Bein anheben mit Danktippen nach hinten mit langsamem Anheben (Blick nach vorne)

ÜBUNG 5



Startposition: LO Knie über Hüfte
(Hände gerade nach vorne)

1. Knie nach hinten ziehen
2. Knie nach vorne ziehen und dann Handflächen Position ändern

ÜBUNG 6



Startposition: Knie über Hüfte
(Hände gerade nach vorne)

1. Knie nach hinten ziehen
2. Knie nach vorne ziehen und dann Handflächen Position ändern

ÜBUNG 7



Startposition: STAND

1. Knie nach hinten ziehen
2. Knie nach vorne ziehen und dann Handflächen Position ändern

WICHTIG

1. auf richtige Körperhaltung achten
2. langsam in die Positionen wechseln
3. Blick nach vorne halten, nicht nach unten schauen

FIT WORKOUT - ABLAUF

Tag 1 - Übergang von Übung 1 zu Übung 2
Übung 1 - Übung 2
Übung 2 - Übung 3
Übung 3 - Übung 4
Übung 4 - Übung 5
Übung 5 - Übung 6
Übung 6 - Übung 7

Tag 2 - Übung 1 bis Übung 7
Übung 1 bis Übung 7
Übung 1 bis Übung 7

Tag 3 - Übung 1 bis Übung 7
Übung 1 bis Übung 7
Übung 1 bis Übung 7

Tag 4 - Übung 1 bis Übung 7
Übung 1 bis Übung 7
Übung 1 bis Übung 7

Tag 5 - Übung 1 bis Übung 7
Übung 1 bis Übung 7
Übung 1 bis Übung 7

Tag 6 - Übung 1 bis Übung 7
Übung 1 bis Übung 7
Übung 1 bis Übung 7

Tag 7 - Übung 1 bis Übung 7
Übung 1 bis Übung 7
Übung 1 bis Übung 7

HAUPTACTE



Wichtigste Mahlzeit des Tages

Wichtigste Mahlzeit des Tages

Wichtigste Mahlzeit des Tages

Wichtigste Mahlzeit des Tages

Wichtigste Mahlzeit des Tages

Wichtigste Mahlzeit des Tages

Wichtigste Mahlzeit des Tages

Wichtigste Mahlzeit des Tages