

Samstag(s) – Fitness

1. 15 x Bizeps Curls

- Aufrechter Stand
- Nimm in jede Hand einen Gegenstand zum beschweren (z.B. Wasserflaschen)
- Beug die Arme 90 Grad (Handflächen zeigen nach oben)
- Aus dieser Position die Hände Richtung Oberkörper schieben



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

2. 16 x Oberschenkel-Drücker

- Starte im Vierfüßlerstand
- Die gestreckten Arme befinden sich unter den Schultern, die Knie unter der Hüfte
- Beine sind leicht geöffnet
- Ein Bein lösen und Knie 90 Grad beugen
- Die Fußsohle zeigt dabei nach oben
- Das Bein auf Hüfthöhe anheben und langsam ein paar Zentimeter nach oben drücken



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

3. 12x Bauchrotation

- Setz dich aufrecht hin (Füße sind leicht angehoben)
- Zwischen die gestreckten Arme optional ein Zusatzgewicht nehmen
- Bauch anspannen und den Oberkörper mit den gestreckten Armen abwechselnd zur linken und rechten Seite rotieren



➔ Insgesamt 3 Durchgänge

Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.