

Übungen

Ausdauer: 30 Minuten spazieren gehen

Gehe in der Woche 2mal in der Natur je 30 Minuten spazieren

Bauch: Schere



Leicht = Angewinkelte Beine
15 Wiederholungen

Mittel = Gestreckte Beine
10 Wiederholungen



Schwer = Gestreckte Beine
15 Wiederholungen

Je 3 Sätze

Ausdauer: Aerobic

Suche dir eine Stufe und bewege dich 5 Minuten mit Aerobicsschritten. Pausiere danach einen kleinen Moment und bewege dich in einer zweiten Runde erneut.

Anregungen:

- Auf die Stufe mit beiden Beinen steigen und wieder mit beiden Beinen hinunter steigen.
- Mit einem Bein auf die Stufe steigen und mit dem anderen Bein das Knie hochziehen (Knee Lift).
- Ausgangsposition mit geschlossenen Beinen, mit dem rechten Fuß einen Schritt diagonal nach vorne rechts auf die Stufe, mit dem linken Fuß einen Schritt diagonal nach vorne links auf die Stufe. Den rechten Fuß wieder zurück in die Ausgangsposition stellen und den linken Fuß ebenfalls mit einem Schritt zurück in die Ausgangsposition zurückführen (V-Schritt).

Bauch: Toe Touch



Leicht = Beide Beine auf der Matte
12 Wiederholungen/Seite

Mittel = Ein Bein Richtung Decke
12 Wiederholungen/Seite

Schwer = Ein Bein Richtung Decke
18 Wiederholungen/Seite

Je 3 Sätze