

AVIVA NEWSLETTER

LASS DEN HEUTIGEN TAG DEN ANFANG VON ETWAS NEUEM SEIN



Kraftzirkel mit Kleingeräten

Materialien: Matte, 2 Flaschen, 2 Kissen/Waschlappen/große Socken/, 1 Handtuch

Durchführung:
 Jede Übung 2x 30 Sekunden durchführen (1x/Seite)
 Pausenzeit zwischen den Durchgängen und bei Übungswechsel: 20

Fitnessübungen

ÜBUNGSBESCHREIBUNGEN

- 1. Ausfallschritt nach hinten:**
 Hüftbreiter Stand. Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur fest anspannen. Gerader Oberkörper. Rechtes Bein nach hinten schieben. Rechtes Knie zieht Richtung Boden. Arme über den Kopf strecken.
- 2. Seitschritt:**
 Hüftbreiter Stand. Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur fest anspannen. Gerader Oberkörper. Rechtes Bein zur Seite schieben und Arme über den Kopf strecken.
- 3. Kniebeuge:**
 Schulterbreiter Stand. Bauchmuskulatur anspannen. Knie beugen und in die Hocke gehen. Knie sollten dabei in die gleiche Richtung zeigen und nicht vor den Zehen stehen. Oberkörper bleibt gerade.
- 4. Rotation:**
 Sitzende Position. Oberkörper ist leicht zurückgeneigt. Füße vom Boden lösen. Oberkörper im Wechsel nach rechts und links drehen. Drehbewegung kommt aus der Körpermitte.

- 5. Beinheben**
 Sitzende Position. Oberkörper ist leicht zurückgeneigt. Gewicht auf Brusthöhe fixieren. Im Wechsel angewinkeltes Bein anheben, kurz halten und wieder abstellen. Bauch dabei fest anspannen.
- 6. Butterfly:**
 Rückenlage. Beine im 90°-Winkel im Hüft- und Kniegelenk vom Boden abheben. Arme seitlich ausstrecken (90°-Winkel zwischen Arme und Oberkörper). Ellenbogen leicht gebeugt. Arme über der Brust zusammenführen.
- 7. Schulterbrücke:**
 Rückenlage. Beine anwinkeln und Füße aufstellen. Handtuch über der Hüfte mit Händen neben dem Körper fixieren. Hüfte gegen den Widerstand heben und den Körper soweit wie möglich nach oben bringen. Position kurz halten und Hüfte wieder absenken.
- 8. Langsitz:**
 Beine ausstrecken. Zehenspitzen anziehen. Gerader Oberkörper. Handtuch in beiden Händen halten. Arme über den Kopf strecken und dabei das Handtuch kräftig auseinanderziehen.

IN DIESER AUSGABE

**KRAFTZIRKEL MIT
 KLEINGERÄTEN**