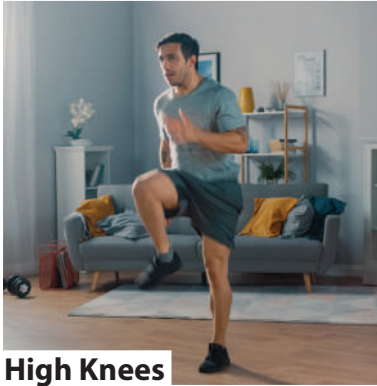




10 Minuten WORKOUT



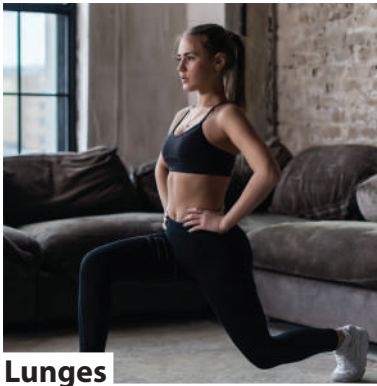
High Knees

Laufe auf der Stelle und ziehe deine Knie möglichst weit hoch.
60 Sec.



Hampelmann

Spring auf der Stelle. Öffne und schließe deine Arme und Beine dabei abwechselnd.
60 Sec.



Lunges

Mache einen tiefen Ausfallschritt. Wechsel dein rechtes und linkes Bein dabei ab.
30 Sec.



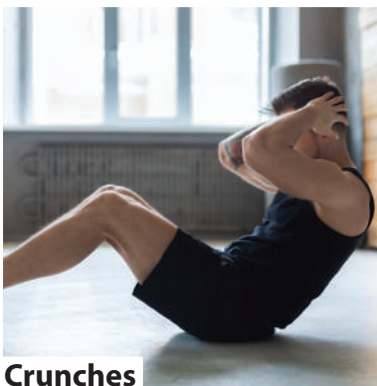
Squats

Mache tiefe Kniebeugen. Halte den Oberkörper gerade und spanne den Bauch an. **30 Sec.**



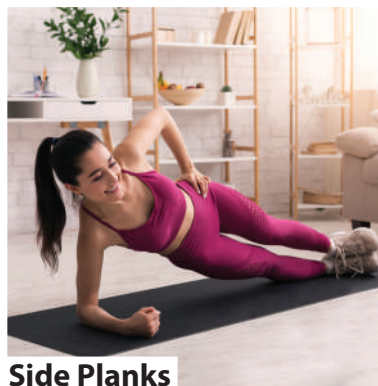
Liegestützen

Achte darauf, dass dein Körper nicht durchhängt. Gehe auf die Knie, um die Übung zu vereinfachen. **30 Sec.**



Crunches

Spanne den Bauch an. Hebe den Oberkörper in Richtung Knie und lege ihn langsam wieder ab. **30 Sec.**



Side Planks

Stütze dich seitlich auf den Oberarm. Spanne Oberkörper und Po an und halte die Position. **30 Sec.**



Spiderman Planks

Stütze dich auf deine Arme. Ziehe nun deine Knie abwechselnd seitlich nach oben, Richtung Oberarm. **60 Sec.**