

## **Fit bleiben mit dem ganzen Körper**

Hier findet ihr einige Kraft- und Ausdauerübungen für den ganzen Körper. Diese könnt ihr alleine oder mit Abstand mit einem Partner/ einer Partnerin zuhause durchführen. Viel Spaß dabei!

### **Ausdauerübungen:**

- Joggen in der Natur
- Walken
- Spazieren gehen
- Rad fahren
- Seil springen

## Station 1 - Wechselsprünge

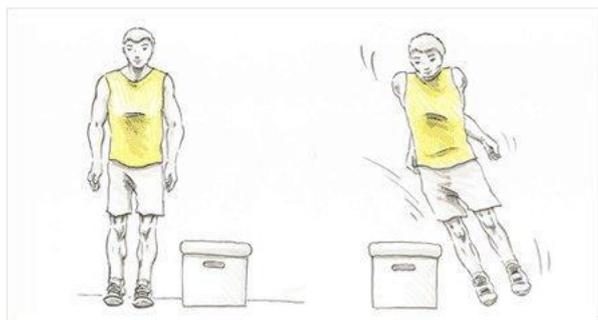
Springe mit beiden Beinen über die Markierung hin und her.



Mache zwischen den Sprüngen  
Zwischensprünge oder Pausen.

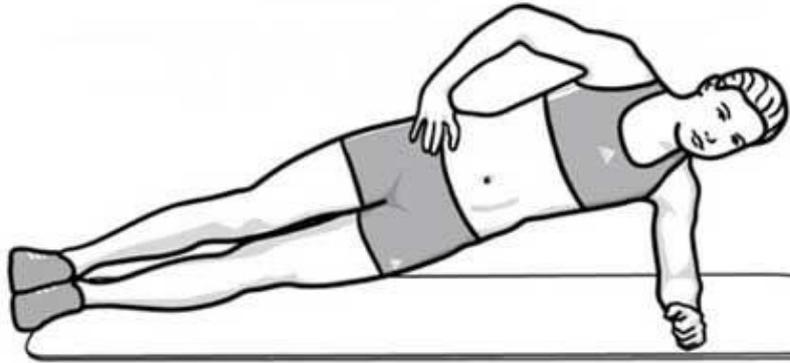


Springe den kleinen Kasten rauf und runter.



## Station 2 - Seitstütz

Stütze dich mit dem linken und/oder dem rechten Unterarm ab.



©evoletics



Wechsel öfter die Seiten oder lege deine Unterschenkel auf der Matte ab.

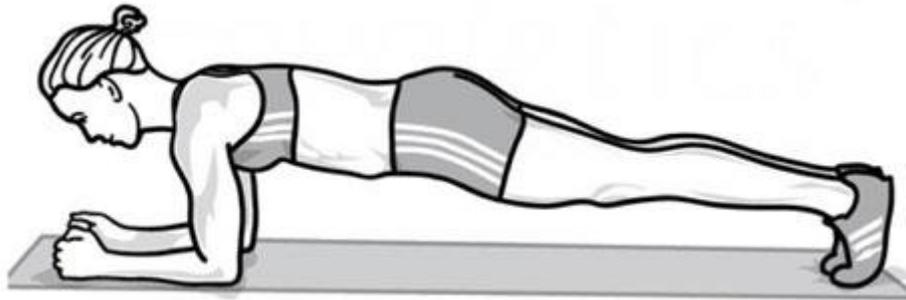


Hebe das obere Bein an und halte es in der Luft.



## Station 3 - Unterarmstütz

Halte deinen Körper in der Unterarmstützposition. Nicht durchhängen!!



© evoletics



Lege deine Knie auf der Matte ab. Halte deinen Rücken gerade.



Halte deinen Körper in der Liegestützposition.



## Station 4 - Ausfallschritte

Lege deinen linken oder rechten Fuß auf dem kleinen Kasten (Sofa, Bett, Karton, Stuhl, Hocker) ab und führe Ausfallschritte aus.



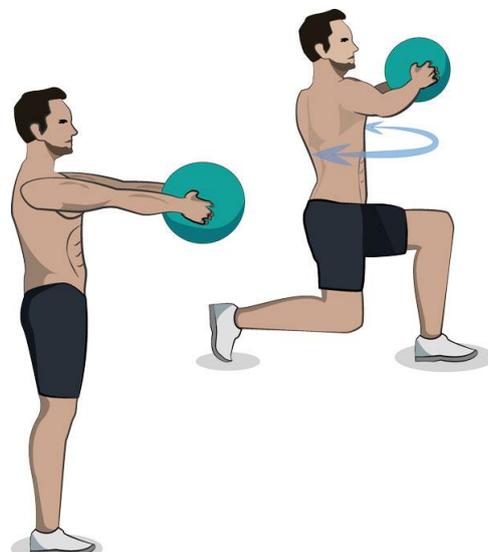
Achtung! Dein Knie darf dabei nicht über deine Fußspitze gehen!



Führe die Ausfallschritte ohne den Kasten aus.



Halte bei dem Ausfallschritt einen Medizinball in beiden Händen.

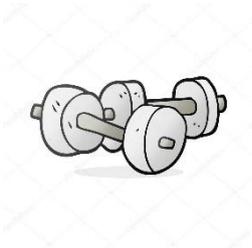


## Station 5 - Schiffchen

Halte deinen Körper in der Schiffchenposition. Schultern und Beine sind in der Luft!



Mache zwischendurch eine Pause und lege Schultern und Beine auf die Matte.

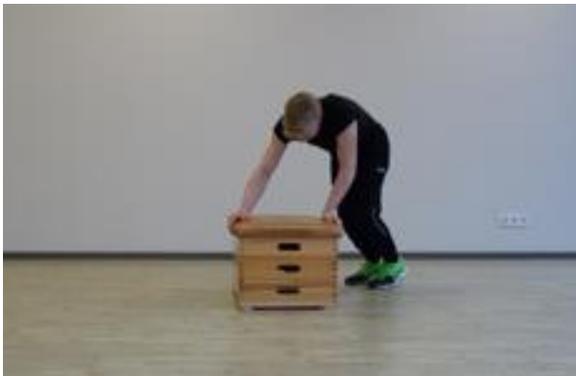


Führe Arme und Füße näher zusammen.

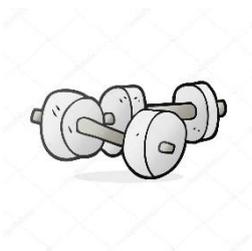


## Station 6 - Hochwende

Lege beide Hände auf den Kasten (zu Hause: Stuhl oder Hocker) und springe mit einer Hocke über den Kasten.



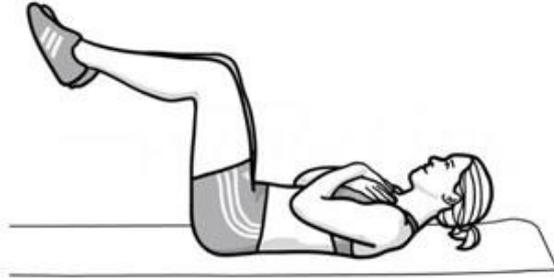
Lege Zwischensprünge zwischen den Hockwenden ein.



Führe die Hockwende besonders hoch und ohne Pausen aus.

## Station 7 - Sit-ups

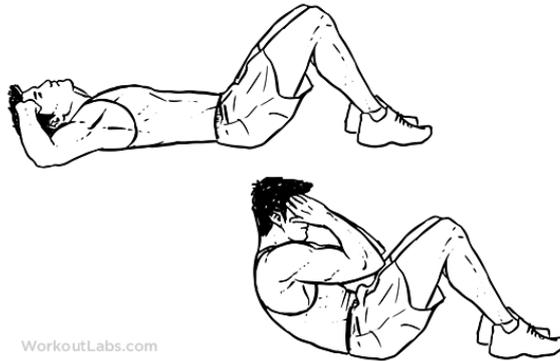
Führe Sit-Ups auf der Matte aus. Bewege deinen Hals und Kopf dabei nicht.



© evoletics



Lege deine Füße auf der Matte ab und führe die Sit-Ups aus.



WorkoutLabs.com



Berühre bei jedem Sit-Up mit beiden Händen deine Fußspitzen.

## Station 8 - Nussknacker Rückenmuskel

Führe deine Arme in U-Form neben deinem Körper nach oben und schiebe dabei deine Schulterblätter zusammen. Du schaust dabei nach unten.



Stelle deine Hände und Knie auf. Hebe dabei immer ein gegenüberliegendes Bein und einen Arm an. Zusätzlich kannst du diese noch in der Körpermitte zusammenführen.



Hebe bei der Übung zusätzlich noch deine Beine an. Halte diese gerade.

