






# Weihnachtsfitness

Noch eine Woche bis Weihnachten! Auf zum Endspurt:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
			
<p><b>Stretching</b>  <u>So geht's:</u>            Setze dich auf den Boden und spreize deine Beine soweit wie möglich auseinander. Schiebe nun mit dem zusammengelegten Handtuch deinen Oberkörper langsam nach vorne Richtung Boden bis du ein leichtes (!) Ziehen spürst.  <i>30 Sekunden halten</i></p> <input type="checkbox"/>	<p><b>Übung für die Schultermuskulatur</b>  <u>So geht's:</u>            Senke die gestreckten Arme nach hinten über den Kopf Richtung Boden ab - nicht ablegen. Dann langsam wieder hochnehmen.  <i>3 x 20 Wiederholungen</i></p> <input type="checkbox"/>	<p><b>Single Leg Bridge</b>  <u>So geht's:</u>            Lege dich auf den Boden und drücke deinen Po nach oben. Ein Bein steht dabei auf dem zusammengelegten Handtuch, das du nun langsam nach vorne und wieder nach hinten schiebst. Achte darauf, dass dein Po immer nach oben gedrückt wird.  <i>3 x 15 Wiederholungen</i></p> <input type="checkbox"/>	<p><b>Antippen</b>  <u>So geht's:</u>            Tippe nacheinander die Utensilien erst mit dem rechten, dann mit dem linken Fuß an. Überlege dir selbst ein Muster.  <i>Mindestens 8-mal pro Fuß tippen</i>            Für Profis: versuche es mit geschlossenen Augen</p> <input type="checkbox"/>
<p><b>Freitag</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Pause</b></p>		<div style="border: 1px solid black; background-color: #e0ffe0; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Beweglichkeit/Koordination</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #ffe0e0; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Kraft</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #e0e0ff; padding: 5px;">Ausdauer</div>
			
<p><b>High Plank</b>  <u>So geht's:</u>            Achte darauf, dass dein Bauch und Po angespannt, weder weit angehoben noch durchhängend und dein Rücken gerade ist. Lege zwei Klopapierrollen vor deine Hände, staple sie in dieser Position aufeinander und baue sie im gleichen Moment wieder ab.  <i>10-mal pro Arm</i></p> <input type="checkbox"/>		<p><b>Russian Twist</b>  <u>So geht's:</u>            Nimm die Bücher in die Hände und bewege sie langsam auf die rechte bzw. linke Seite deines Körpers.  <i>3 x 20 Wiederholungen</i></p> <input type="checkbox"/>	

Frohe Weihnachten wünscht die Fachschaft Sport des CSG!