







Weihnachtsfitness

Noch 3 Wochen bis Weihnachten! Hier findest du den etwas anderen Adventskalender:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
			
<p>Übung für die Bauchmuskeln</p> <p><u>So geht's:</u> Presse das Kissen mit deinen Knien zusammen und lasse die Beine zur linken Seite absinken. Führe dann die Beine zurück nach oben und lasse sie zur rechten Seite absinken. Achte darauf, dass die Schultern am Boden bleiben.</p> <p><i>3 x 20 Wiederholungen pro Seite</i></p> <input type="checkbox"/>	<p>Side Hops</p> <p><u>So geht's:</u> Stelle dich links bzw. rechts neben das Handtuch. Springe möglichst in einem gleichmäßigen Rhythmus abwechselnd über das Handtuch auf die andere Seite.</p> <p><i>3 x 40 Sekunden</i> <i>1 Minute Pause zwischen den Sätzen</i></p> <p>Für Profis: falte das Handtuch auf</p> <input type="checkbox"/>	<p>Training für die Arme</p> <p><u>So geht's:</u> Winkel den Arm an und drücke die Innenseite des Oberarms dabei an den Oberkörper. Strecke den Unterarm dann langsam und kontrolliere nach hinten weg, sodass der Arm parallel zum Boden ist.</p> <p><i>3 x 30 Wiederholungen pro Arm</i></p> <input type="checkbox"/>	<p>Kissenbalance</p> <p><u>So geht's:</u> Stelle dich mit einem Bein auf ein Kissen, winkle das andere Bein an und strecke die Arme auf zur Seite. Schau nun abwechselnd deinen linken und rechten Daumen an. Wechsel anschließend auf das andere Bein.</p> <p><i>30 Sekunden halten pro Bein</i></p> <p>Für Profis: mit geschlossenen Augen</p> <input type="checkbox"/>
<p>Freitag</p>	<p>Pause</p>		<p>Sonntag</p>
			
<p>Kniebeugen (Squats)</p> <p><u>So geht's:</u> Positioniere zwei Klopapierrollen vor deinen Körper und staple sie aufeinander. Stelle dich einen halben Schritt hinter die Rollen und hebe sie langsam vom Boden auf. Achte darauf, dass du nur die Beine und nicht den Oberkörper beugst, um die Klopapierrollen aufzuheben.</p> <p><i>3 x 20 Wiederholungen</i></p> <input type="checkbox"/>			<p>Stretching</p> <p><u>So geht's:</u> Setze dich hin und strecke deine Beine aus. Lege das Handtuch auf deine Fußsohlen und spanne es dann langsam, bis du ein leichtes (!) Ziehen in den Unterschenkel spürst. Achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt.</p> <p><i>30 Sekunden halten</i></p> <p>Für Profis: Nimm das Handtuch etwas weiter vorne in die Hand</p> <input type="checkbox"/>
			<div style="border: 1px solid black; background-color: #d9ead3; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Beweglichkeit/Koordination</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #f4cccc; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Kraft</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #cfe2f3; padding: 5px;">Ausdauer</div>