Autoren: H. Wulff, M. Karsupke, O. Wohlfart

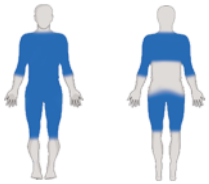
Stark gegen Corona

Fitness-Tagebuch Teil 1

Grundlagen-Übungen

Name: .....

Die Rampe

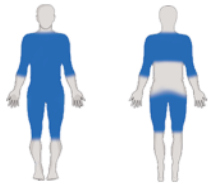


- Beine und Oberkörper in einer Linie anheben

Wie lange kannst du die Position halten?

Datum	

Beinbrücke

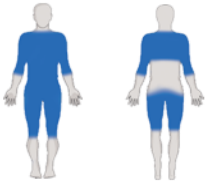


- Oberkörper und Bein strecken und anheben

Wie lange kannst du die Position halten?

Datum	

Sonnenanbeter

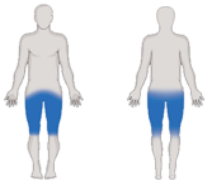


- Arme nach vorn strecken
- Oberkörper anheben

Wie lange kannst du die Position halten?

Datum	

Beinpresse

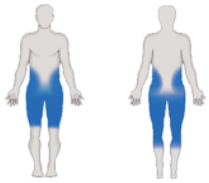


- einen Arm zwischen die Knie klemmen
- beide Beine drücken gegen den Arm bis die Beine zittern

Wie lange kannst du die Position halten?

Datum	

Großer Winkel

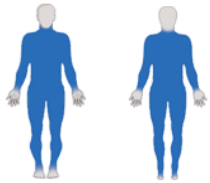


- beide Beine strecken und anheben

Wie lange kannst du die Position halten?

Datum	

Liegestütz

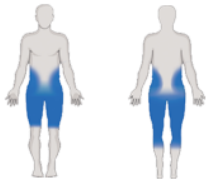


- Arme leicht anwinkeln
- Rücken und Beine ergeben eine Linie

Wie lange kannst du die Position halten?

Datum	

Einbeinstand



- Augen schließen und ein Bein anwinkeln
- Gleichgewicht halten

Wie lange kannst du die Position halten?

Datum	