

*...denn Bewegung ist Leben
in einer gesunden Form!*

Gesundheitsoase „Lebens Form“
P. Appel & M. Zauske GbR - Nicolaiplatz 24 - 29410 Hansestadt Salzwedel
Falls unzustellbar, bitte zurück an Absender!

Gesundheitsoase



P. Appel & M. Zauske GbR,
Nicolaiplatz 24
29410 Hansestadt Salzwedel

Tel: 03901 / 288665
info@lebensform-salzwedel.de

Petras Home-Workout Nr. 01

Bevor du startest brauchst Du etwas Platz im Raum.

Vielleicht hast du eine Gym- oder Isomatte, sonst geht auch eine Decke.

Zusätzlich, wenn Du hast, ein paar Hanteln oder auch zwei Wasserflaschen (Mehl oder Zuckerpackungen gehen zur Not auch), eine Uhr und natürlich Deine Lieblingsmusik.

Du kannst dieses Workout an Deine Bedürfnisse anpassen, also leichter oder schwerer gestalten. Höre bzw. achte dabei bitte auf Deinen Körper.

1. Warm up zur Herz-Kreislauf-Aktivierung

Atme zuerst 3 x tief ein und aus und hebe dabei die Arme über den Kopf.

Hampelmann: 1 Min.



Lockeres Seilspringen: 1 Min.



High Knee oder Jogging: 1 Min.



2. Kraft-Ausdauer

Versuche 2 Runden von allen Übungen, möglichst ohne lange Pausen zu schaffen. Du kannst mehr Runden machen oder auch für Dich die Übungen schwieriger gestalten... so wie du kannst und magst.

Übung 1: Squats/ Kniebeuge: 20 x



Übung 2: Sumo-Squats: 20 x



Übung 3: Schulterdrücken nach oben: 20 x



Übung 4: Biceps (Arm beugen): 20 x



Übung 5: Triceps (Armstrecken): 20 x



Übung 6: Seilspringen: 1 Min.



Übung 7: Frauenliegestütz (Brust-Schulter-Triceps): 10 x



Übung 8: Beckenheben mit max. Anspannung oben: 20 x



...oder Einbeinig 10 x je Seite



Übung 9: Gerader Crunch nach oben: 20 x



Übung 10: Fahrrad fahren schräg zum Knie: 20 x je Seite



Übung 11: Becken heben mit gestreckten Beinen: 15 x



Übung 12: Noch einmal Hampelmann: 1Min.



Übung 13: Diagonales Strecken im Vierfüßler (Ellenbogen und Knie zusammen): 15 x je Seite



Chaka... Du hast es soweit geschafft... super.
Jetzt kommt der ruhige Teil... lass los... entspanne Dich!

3. Cooldown / Dehnung:

Rückenstreckung: 30 Sec.



Katzenbuckel/Pferderücken im Wechsel: je 3 x



Hüftbeuger: 30 Sec. je Bein



Oberschenkel Vorderseite: 30 Sec. je Bein



Podehnung: 30 Sec.



Beinrückseite: 30 Sec. je Bein



Dreh-Dehnung: 30 Sec. je Seite



Beininnenseite: 30 Sec.



Trizeps dehnen: 15 Sec. je Seite



Schulterdehnung: 30 Sec.



Noch einmal Ein/Ausatmen und alles fallenlassen und ausschütteln

Wir hoffen, dass Du dieses Programm erstmal als Ersatz für Dein Training bei uns verwenden kannst.

Wir werden versuchen Dich mit weiteren Ideen zu versorgen.

Falls Du Fragen dazu hast, melde Dich einfach. Wir werden versuchen, auch in dieser schwierigen Zeit für Dich da zu sein, damit Du weiterhin sportlich und fit bleibst.

Herzliche Grüße von

Petra & Micha