

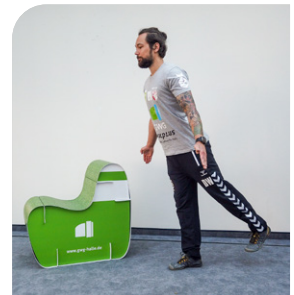
Erwärmung

- 5 Minuten auf der Stelle marschieren
- 10 x Schulter-/Ellenbogen-/Arme kreisen rückwärts bzw. vorwärts

Training

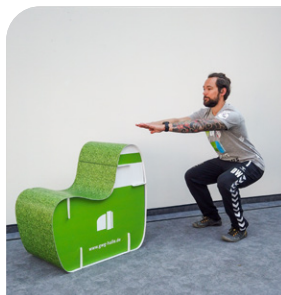
1. Einbeinstand (jeweils 2 x 15 Wdh. pro Seite)

- a) Bein öffnen/schließen b) Oberkörper vor-/zurückneigen mit Beinpendel

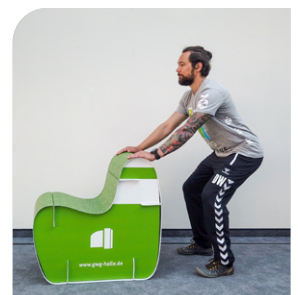
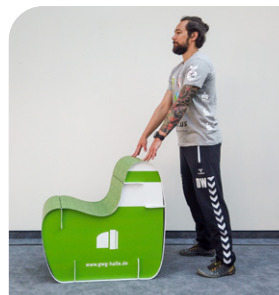


2. Kniebeuge (2 x 15 Wdh.)

- Hüfte bis zum Knie senken (bei Bedarf setzen Sie sich auf einem Stuhl ab oder greifen eine Lehne)



oder
→



Spritziger Morgen-Trunk

- 250-400 ml stilles Wasser
- Eine Prise hochwertiges Salz ohne Rieselhilfen (z. B. Steinsalz)
- 1-2 EL frischer Zitronensaft oder naturbelassener Apfelessig

Zur Verfügung gestellt von Ernährungsberaterin Karla Winkler



i Zwischen den Übungen bei Bedarf 1 Minute pausieren und zwischen den Übungssätzen 1 Minute verschnaufen. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr während des Trainings. Es empfiehlt sich hierfür auf reines Wasser als Erfrischung zurückzugreifen.

Trainingsplan erstellt von:

Denny Walter (Personal Trainer)
www.openairworkout.de