

Erwärmung

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

Training

1. Rückenstärkung Nr. 1 (2 x 15 Wdh.)

- Oberkörper gerade nach vorn neigen und die Arme in U-Position öffnen/schließen



2. Rückenstärkung Nr. 2 (2 x 15 Wdh.)

- Hände auf die Oberschenkel, Rücken abwechselnd einrollen und durchstrecken



Ingwerwasser (kalt angesetzt)

- Ein ca. walnussgroßes Stück Ingwer (Bio, gewaschen, mit Schale)
- Ein paar Scheiben Zitrone (Bio, gewaschen)
- 1,5 l stilles, zimmerwarmes Wasser
- Am Abend den in dünne Scheiben geschnittenen Ingwer, Zitronenscheiben und das Wasser in einem großen Krug oder Kanne ansetzen und über Nacht ziehen lassen. Am Morgen durchsiehen und über den Tag verteilt genießen.

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