

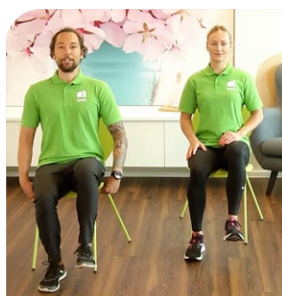
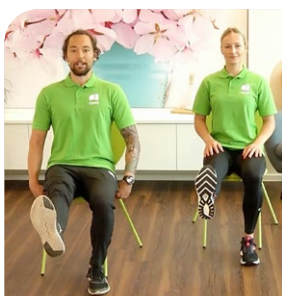
Erwärmung

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

Training

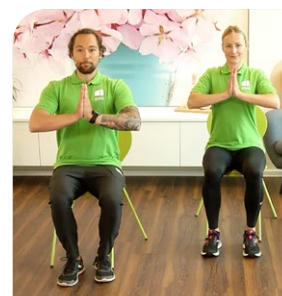
1. Beine (2 x 15 Wdh.)

- Beine im Wechsel gerade austrecken, kurz halten, anwinkeln und absetzen



2. Rumpf Nr. 1 (2 x 15 Drehungen)

- Handflächen vor der Brust fest zusammendrücken und Rumpf langsam nach links und rechts drehen



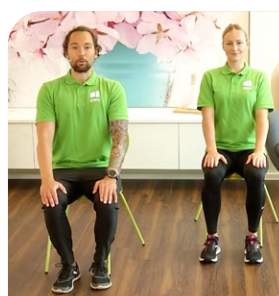
3. Rumpf Nr. 2 (2 x 15 Sek. halten)

- Finger ineinander verschränken und auf Brusthöhe auseinanderziehen ohne loszulassen



4. Rumpf Nr. 3 (2 x 5 Sek.)

- Bei geradem Rücken Handflächen auf die Oberschenkel pressen



Gesunde Fruchtlimonade

- Himbeeren mit Anis
- Granatapfel mit Minze
- Zitrone mit Thymian
- Apfel mit Fenchel
- Pfirsich mit Rosmarin
- Gurke mit Minze
- Orange mit Salbei

Obst nach Wahl zusammen mit Kräutern oder Gewürzen und zimmerwarmem Wasser mischen, mind. 20 Min. ziehen lassen und genießen.

Zur Verfügung gestellt von Ernährungsberaterin Karla Winkler



i Zwischen den Übungen bei Bedarf 1 Minute pausieren und zwischen den Übungssätzen 1 Minute verschlafen. 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