




7-Minuten WORKOUT

→ führe jede Übung 30 sec. aus

→ mache 2 Durchgänge

→ versuche zwischen den Übungen keine Pause zu machen

	Übung	Check 
Anfersen	 <p>bleib auf der Stelle stehen und Ferse im Wechsel an</p>	
Hampelmann	 <p>bleib auf der Stelle stehen und hüpf mit den Beinen und Armen im Wechsel auf/zu</p>	
Strecksprung	 <p>gehe in die Knie und mache einen explosiven Sprung nach oben in die Luft. Nimm die Arme mit nach oben</p>	
Wandsitz	 <p>achte darauf, dass der Winkel zwischen Oberschenkel und Wade ca 90 Grad beträgt</p>	
Bergsteiger	 <p>aus der Liegestütz-Position ziehst du abwechselnd deine Knie Richtung Ellbogen</p>	
Rumpfbeugen	 <p>mache hier kleine Bewegungen im Rumpf nach vorne/oben</p>	

viel Spaß!