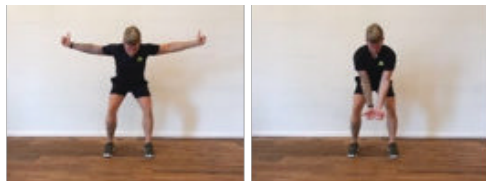
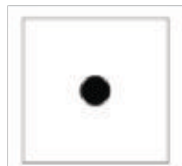


Tach auch!?!



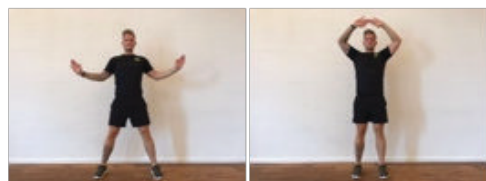
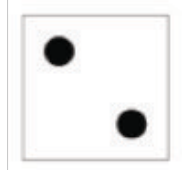
Trainingsplan "Würfeln"

Gemeinsam für Dein besseres Lebensgefühl



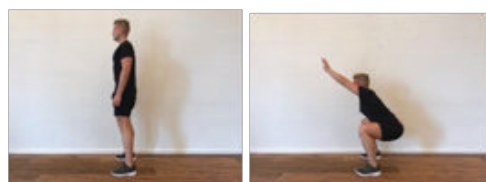
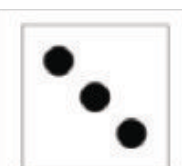
DAUMEN HOCH (7 Wiederholungen)

- Bauch anspannen (Bauchnabel nach innen ziehen)
- Spannung im gesamten Körper beibehalten
- Arme weit nach vorne Strecken (richtig lang machen)
- ruhig und flüssig atmen



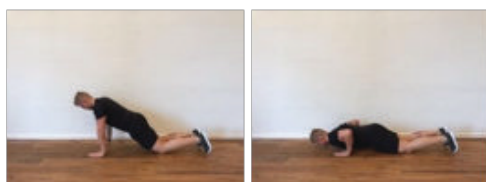
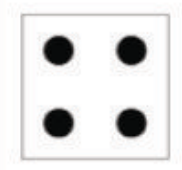
HAMPELMÄNNER (10 Wiederholungen)

- Spannung im Bauch aufbauen
- sanft und leise landen
- bei Knieschmerzen abbrechen



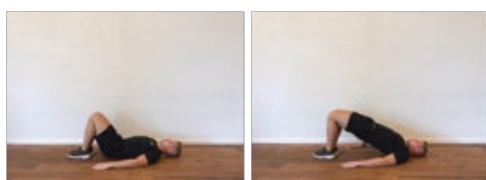
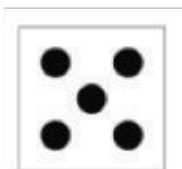
KNIEBEUGEN (7 Wiederholungen)

- Oberkörper möglichst gerade halten
- Knie nicht über die Fußspitze hinaus nach vorne schieben
- Knie leicht nach außen drücken
- Fersen belasten



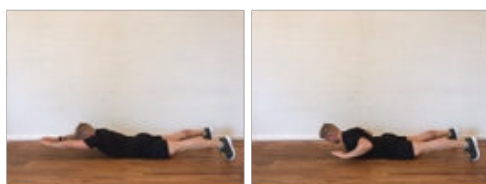
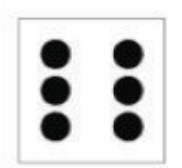
LIEGESTÜTZEN (5 Wiederholungen)

- Hände unter den Schultern platzieren
- Oberkörper aufrecht halten (Brust raus)
- Spannung im Rumpf
- flüssig atmen



SCHULTERBRÜCKE (7 Wiederholungen)

- Gesäß anheben bis Knie, Hüften und Schultern eine Linie bilden
- Spannung im Po, unteren Rücken und Oberschenkel Rückseite
- langsame Ausführung



SCHWIMMER (7 Wiederholungen)

- Bauch anspannen (Bauchnabel nach innen ziehen)
- Spannung im gesamten Körper beibehalten
- Arme weit nach vorne Strecken (richtig lang machen)
- ruhig und flüssig atmen

BESCHREIBUNG:

Stell Dir einen Timer auf **20 Minuten**.

Du würfelst mit einem Spielwürfel. Die Augenzahl des Würfels bestimmt die zu absolvierende Übung!

Beispiel: Würfelst Du eine , dann musst Du 7x die Übung „Daumen hoch“ machen.

Nachdem Du die Übung gemacht hast, würfelst Du die nächste Zahl. Das machst Du solange, bis der Timer abgelaufen ist.

Führe die Übungen nach Deinem Leistungsstand aus und mach kurze Pausen nach Bedarf! :-)