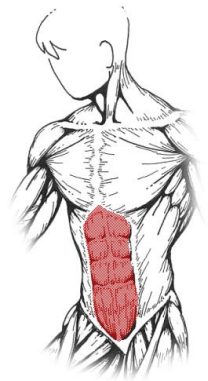
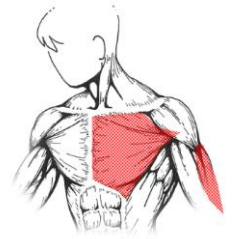


Fit durch die Krise – der nächste Sommer kommt bestimmt

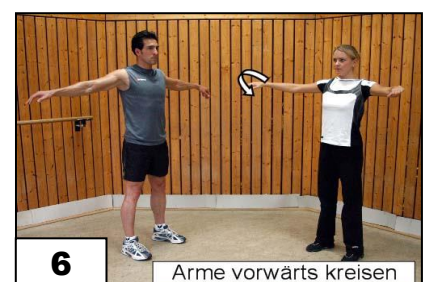
1. Das folgende **Workout** kann von allen Schülerinnen und Schülern, die zurzeit **zuhause** sind, in der Wohnung / in ihrem Zimmer durchgeführt werden.
2. **So haltet ihr euch fit!**
3. Am besten ist, man macht das Programm **nicht täglich** (immer einen Tag Pause), damit der Körper sich erholen kann und die Muskeln wachsen können.
4. Vielleicht könnt ihr das Training auch im **Garten** durchführen, in der Wohnung öffnet ihr am besten das Fenster (**frische Luft**).
5. Ihr könnt das Workout auch zu zweit machen, haltet aber einige Meter **Abstand**.
6. In größeren **Gruppen** solltet ihr das Training **nicht** durchführen.
7. Beim ersten Mal sollte man die Übungen nur **20-30 Sekunden** machen (**10-20 Wiederholungen**), später könnt ihr länger trainieren).
8. **Atmet** bei den Übungen, immer beim schwerem Teil der Bewegung ausatmen (Belastungsphase).
9. **Musik** motiviert, sucht euch was Gutes im Internet.
10. Die Kraftübungen (7, 10, 16) **ohne Schwung** durchführen, 1-1½ Sekunden runter, 1-1½ Sekunden rauf.



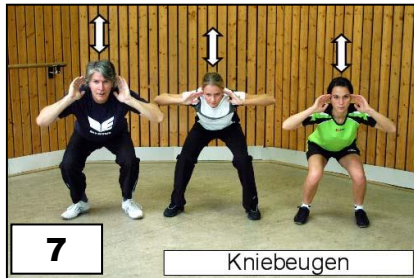
1. Aufwärmen und Ausdauertraining



2. Aufwärmen Schultergürtel



3. Beinmuskeln



7

Kniebeugen



8

wechselseitig
anhocken



9

Ausfallschritte rechts
und links abwechselnd

4. Bauchmuskel (eine Decke, Gymnastikmatte unterlegen) 11 und 12: 20-30 Sek. halten



10



11

Position halten!



12

Position halten!

5. Rückenmuskeln / Hüftstecker (Gesäß) 13 und 15: 20-30 Sek. halten



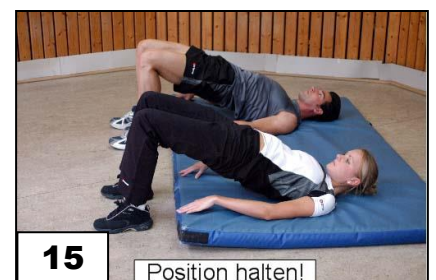
13

Position halten!



14

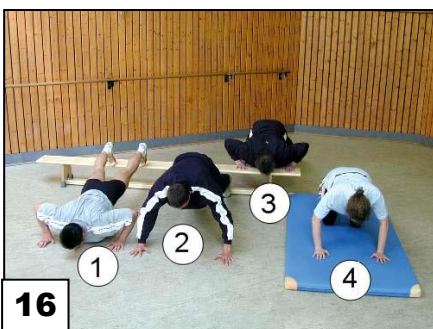
„Trockenschwimmen“



15

Position halten!

6. Brust-, Schultermuskeln, Trizeps (beim 1. Mal einmal machen, beim 2. Training 2 Mal ...)



16

Liegestütze: Es gibt vier Möglichkeiten

1. Am schwersten: Beine hochlegen
2. Normal (Beine und Hände auf dem Boden)
3. Hände auf eine Kommode / Couch.
4. Auf den Knien

Bei allen Liegestützen wird die Bewegung mit den Armen und nicht mit der Hüfte durchgeführt. Nicht mit der Hüfte „durchhängen“, d.h. Hohlkreuzhaltung vermeiden! Wenn man keine **15 korrekten Wiederholungen** schafft, lieber eine leichtere Variante wählen.

7. Dehnen – beweglich bleiben, Üb. 18: rechts / links wechseln, bei allen Üb. 20-30 Sek. halten



17



18



19