

Body Power Style / Training ca. 30 Minuten Intensiv von Lydia

Material: Hanteln, alternativ Wasserflasche / Gymn.Matte

Aufwärmen:

- Marschieren am Platz, Arme schwingen mit ca. 1 Min.
- weitemarschieren, Schulter kreisen nach hinten ca. 8 x
- Radius wird größer Ellenbogen (angewinkelte Arme) mit hoch 8 x
- Wechsel- Knie hoch, Arme hoch 16x
- Wieder marschieren, Bizeps

Übungen:

Beine/Po:



1. Squat 24 x tief und hoch
2. Kniebeugen, Hanteln halten 24 x
3. □ □ Aus dem Stand in die Liegestütze und die Knie im Wechsel-Diagonal ran ziehen und



immer wieder zum Stehen kommen □ □

Beginnend mit 2x Liegestütze und 4x Knie/ Diagonal ran ziehen, Stehen
dann runter -3x/6x -Stehen, runter- 4x/8x -Stehen, runter- 5x/10x-Stehen

Trinken nicht vergessen

4. Stand leicht auseinander, die Beine/ Knie im Wechsel diagonal hochziehen, ca. 36 x
(Power durch High Impact = Füße von Boden heben □ □)

5. Hantel nehmen, rechtes Bein lang nach hinten, links Standbein leicht angewinkelt-
das rechte Bein nach hinten und angewinkelt nach vorne bringen dies wird, ohne das Bein
abzusetzen 8x wiederholten, Bizeps beim angewinkelten Bein.

Wechselt die Seite.

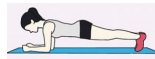
Bauch Übungen immer Bauch anspannen, atmen □ □



6. Schräge Bauchmuskeln: Auf die Matte gehen Rücken am Boden, Beine angewinkelt, rechtes Bein vors Linke ablegen, Oberkörper vom Boden lösen, Hände am Kopf , Schulter diagonal zum rechten Knie ziehen 24x(Diagonal/Gerade/Diagonal usw.), Oberkörper ablegen, Seitenwechsel und auch hier 24x



7. Gerade Bauchmuskeln: Beide Beine aufgestellt, Oberkörper hoch Hände am Kopf und 48x zur Mitte hochkommen.



8. Körperanspannung / Plank , in den Vierfüßler Stand und auf die Unterarme abstützten, bis 16 zählen und Pause, Wiederholung 3x

Ausdauer:

9. Wieder zum Stehen kommen, wir trippeln, ca. 30 Sekunden, (Beine schließen und öffnen)

Trinken nicht vergessen

Beine/Po:



10. Ausfallschritt 12x rechtes Bein/ 12x linkes Bein

Abduktoren:



11. auf die Matte und auf die rechte Seite legen , auf den Unterarm gestützt, rechtes Bein angewinkelt, linke Hand in die Hüfte, linkes Bein gestreckt, das Becken wird vom Boden gelöst □ □ das gestreckte Bein nun heben und senken 8x dann Wechsel.

Bauch:

12. Letzte Übung: auf den Rücken legen, Bein angewinkelt ran ziehen, Fingerspitzen in den Boden drücken, nun aus dem Bauch heraus aufröhlen und wieder abrollen 16x

Entspannung:

Auf der Matte lang austrecken- von Fingerspitzen bis zu den Zehen/ 2x strecken ca. 12 Sekunden und entspannen ca. 12 Sekunden.

Beine angewinkelt zur rechten Seite, Kopf nach links, Arme gestreckt vom Körper, Handflächen zeigen zur Decke, ca. 20 Sekunden, dann Seitenwechsel.

Oberkörper bleibt am Boden, Beine angewinkelt zum Oberkörper und mit den Händen die Knie umfassen ca. 20 Sekunden/ rechten Fuß nun über den linken Oberschenkel, diesen mit beiden



Händen umfassen und ran ziehen zum Oberkörper 20 Sekunden und wechseln auflösen.

Langsam zum Stehen kommen, tief ein und ausatmen, Arme dabei mitnehmen □ □



Mach mit -halt dich **FiT** - Spetzerfehn