

Fit bleiben!!!

➤ Tägliche Übungen für Zuhause

1. Erwärmung ca. 3 - 5 Minuten

- auf der Stelle laufen
- auf der Stelle hüpfen
- Hampelmänner (Jumping Jacks)
- Vierfüßlergang vorwärts / rückwärts
- Armkreise vorwärts / rückwärts
- Oberkörper über die Seite / zu den Fußspitzen beugen
- Lass euch eigene Übungen einfallen.

2. Übungsfolge

Kniebeugen (Squats) > 15 – 20 Wiederholungen

- Füße schulterbreit auseinander
- Zehen zeigen nach vorn
- gerader Rücken
- Arme in Schulterhöhe halten
- Gewicht auf den Fersen



Ausfallschritte (Lunges) > 10x linkes Bein, 10x rechtes Bein

- großen Schritt nach vorn (bis 1m)
- Oberkörper bleibt gerade und aufrecht
- ohne Gewichte möglich



Liegestütz (Push ups) > 5 – 10 Wiederholungen

- Hände schulterbreit auf Brusthöhe aufstützen
- Körper bleibt gestreckt (kein Knick in der Hüfte)



Aufrichten aus Rückenlage (Crunches) > 20 Wiederholungen

- nicht am Kopf ziehen
- aus dem Bauch arbeiten



Unterarmstütz (Planking) > 30 Sekunden halten

- gesamten Körper anspannen



Bergsteiger (Mountain Climbers) > jede Seite 10 Wiederholungen

- aus der Liegestützposition Knie zum Ellenbogen ziehen
- gerader Rücken, Po bleibt unten



3. Schluss

Alle beanspruchten Muskeln auflockern und dehnen!

Nach einigen Tagen die Anzahl der Wiederholungen steigern!

➤ 2 – 3 Ausdauerläufe in der Woche

- mit 10 – 15 Minuten beginnen, eventuell Gehpausen einlegen
- gleichmäßiges Tempo einhalten
- Laufzeit selbständig erhöhen!

➤ TIPP:

ALBAs tägliche Sportstunde #3-Oberschule

- Tolle Übungen zum Mitmachen!
- Einfach in die Suchmaschine oder gleich bei Youtube eingeben!

Sport frei!

Deine Sportlehrer