Früh übt sich…

Morgenstund hat Sport im Mund

Ein knackiges Workout am Morgen aktiviert den gesamten Körper, regt den Stoffwechsel an und fördert die Konzentrationsfähigkeit für den Tag.

Gute Übungen für Ihr Morgenworkout:
☞ Übungen je 60 Sek. lang ausführen, mit 45 Sek. Pause dazwischen.

Kniebeuge

Hüftbreit stehen, mit geradem Rücken in die Hocke gehen.
☞ *Variante plus: Übung springend ausführen.*

Hiplift

Ein Fuss auf Knie legen, Becken mit Hüftkraft hochstossen. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper – nicht abstossen.

Planking

Ellenbogen unter Schultern setzen.

Körperspannung aufbauen und Position halten: 60 Sekunden lang!

Liegestütz

Breite Hände neben den Schultern. Bauch anspannen, den Rücken gerade halten. Position langsam senken und wieder anheben.
☞ *Variante light: Position nur halten.*

Side Planking

Ellenbogen unter Schulter. Oberkörper und Becken bleiben gerade. Nicht abkippen. Position halten: 60 Sekunden lang!

Bauch

Hände in den Nacken legen. Beine im rechten Winkel anheben und abwechselnd senken.
☞ *Variante plus: Beine gleichzeitig senken.*

Dehnung: Brust, Nacken und Rücken

☞ *Alle Dehnungen 45 Sekunden halten und dabei ruhig atmen.*