



4 FITNESS-KLASSIKER OHNE GERÄTE

SCHNELL, EINFACH, GESUND

LIEGESTÜTZE

**EIN BILD
SAGT MEHR
ALS 1000
WORTE ; -)**

KNIEBEUGE

**UNTER DER
LUPE**



1. Stelle Dich hüftbreit und aufrecht hin. Fixiere einen Punkt vor Dir auf Augenhöhe.
2. Presse Deine Füße in den Boden und drehe sie leicht nach außen, als wolltest Du sie verankern. Ein Winkel bis 30° ist ideal.
3. Hole einmal tief Luft und halte die Spannung im Rumpf. Bringe anschließend Dein Gesäß zurück und beuge die Knie.
4. Führe die Wiederholung aus, bis Deine Hüfte unter Deinen Knien ist, oder Deine Knie mindestens einen Winkel von 90° mit dem Schienbein bilden.
5. Spanne das Gesäß an und begib Dich auf den Weg nach oben.
6. Die Wiederholung ist abgeschlossen, wenn die Hüfte voll gestreckt ist.



4 FITNESS-KLASSIKER OHNE GERÄTE

SCHNELL, EINFACH, GESUND

BURPEES

**EIN BILD
SAGT MEHR
ALS 1000
WORTE ; -)**



SIT UPS

**UNTER DER
LUPE**



1. Lege Dich auf dem Rücken ab und verschränke die Arme hinter dem Kopf.
2. Stelle die Beine auf, sodass zwischen Unter- und Oberschenkel ein Winkel von 90° entsteht. Achte auf die Spannung im unteren Rücken!
3. Bewege Dich nun langsam aus der Liegeposition in eine aufrechte Position. Am besten berührt Deine Brust fast Deine Knie.
4. Begib Dich langsam wieder nach unten. Je langsamer desto besser!