



coronaPost: Woche 12

„Power on“

Geh mit einfachen Bewegungen an deine Leistungsgrenze.

Phase 1: mindestens 3 x 10 | Pause | Phase 2: 2 x 10.

Hier unser Wochen-Tipp [12] fürs Home-Training!



Füße und Beine „seit ran“, „seit ran“. Arme mit angewinkelten Händen auf Kopfhöhe.



2 Schritte rechts / 2 Schritte links. Knie dabei leicht gebeugt. Ellenbogen kräftig nach hinten ziehen. Schulterblätter mit bewegen.



Ferse abwechselnd vorn aufsetzen. Fäuste mit angewinkelten Ellenbogen Richtung Körper (gemeinsam und einzeln i. Wechsel).



Arme nach vorne strecken. Knie abwechselnd nach oben ziehen und wenn möglich Handflächen berühren.



Fussspitze nach hinten im Wechsel aufsetzen. Beide Arme auf Brusthöhe abwechselnd nach vorne schieben.



Dehnen

Hände verschränken. Drehen und nach vorne dehnen.

Füße fest am Boden lassen.

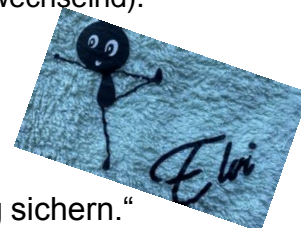


Arme (mit Spannung bis in die Hand) diagonal nach oben (abwechselnd rechts / links). Fusstipp mit Zehen auf Gegenseite.



Cool down !

Auf der Stelle gehen. Über Zehen und Ferse abrollen. Schultern / Ellenbogen nach hinten kreisen (gleichzeitig und abwechselnd).



„Ausdauer und Entschlossenheit sind Eigenschaften, die den Erfolg sichern.“
(Leo N. Tolstoi)