

coronaPost: Woche 1

Tu was für Deine Füße + Beine

Wir können uns coronabedingt in den nächsten Wochen leider nicht zum Sport treffen. Hollywood möchte dennoch Teil Eurer sportlichen Tagesroutine sein. Hier unser Wochen-Tipp [1] fürs Home-Training!



Hinter dem Gesäß an der Stuhlkante festhalten. Abwechselnd das linke und rechte Bein strecken und Fußspitze ranziehen.



Aufrecht stellen. Dann auf beide Fußspitzen stellen und Körper lang nach oben ziehen.



Rechten und linken Fuß gleichzeitig abwechselnd gegengleich auf Ferse und Spitze stellen.



In Schrittstellung Körpergewicht auf vorderes Bein verlagern. Dabei auf die Zehen stellen. Mit Schwung abwechselnd rechts und links.



Auf mindestens 3 cm dickem Buch aufrecht auf den Zehen stehen. Fersen Absenken bis zum Boden und wieder hochdrücken.



Am Hocker festhalten, Knie rechter Winkel, Fußspitze anziehen, Bein in Richtung Schulter ziehen.



Cool down !
Viel Spaß bei den Übungen



„Am Ende wird alles gut werden und wenn noch nicht alles gut ist, dann ist es noch nicht am Ende.“ (Oscar Wilde)