Mirela Peter

Fitnessprogramm

Übung 1: Beine senken für den Bauch

Ausgangsposition:
Legen Sie sich auf den Rücken und verschränken Sie Ihre Arme hinter dem Kopf.
Strecken Sie die Beine nach oben lang.

Durchführung:
Senken Sie sie dann so weit wie möglich die Beine ab, ohne dabei den unteren Rücken von der Matte zu lösen.
Fließend weiteratmen. Fallen Sie ins Hohlkreuz? Dann heben Sie die Beine etwas höher.

Wiederholungen: 10-15 / 3 Durchgänge

Übung 2: Reverse-Flys für Rücken und Po

Ausgangsposition:
Legen Sie sich auf den Bauch und setzen Sie die Hände zu Fäusten geballt neben sich auf – die Knöchel zeigen nach innen, die Ellenbogen nach oben, der Blick ist auf den Boden gerichtet.

Durchführung:
Die Hände vom Boden lösen und die Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen.
Beim Ausatmen die Fäuste in Form von mehreren Mini-Bewegungen anheben.
Wer nicht mehr kann, setzt sie zwischendurch beim Einatmen ab.

Übung 3: Liegestütz für Brust und Trizeps

Ausgangsposition:
Gehen Sie in den Liegestütz, setzen Sie die Knie auf und heben Sie den Po etwas an. Die Daumen zeigen zu einander und die Finger nach vorn.

Durchführung:
Mit dem Ausatmen die Arme strecken, beim Einatmen beugen, bis sich die Nase etwa 10 Zentimeter über dem Boden befindet, die Oberarme sind eng am Oberkörper.
Ist die Haltung zu anstrengend, führen Sie den Po soweit nach oben, dass die Oberschenkel senkrecht stehen.

Wiederholungen: 8-10 / 3 Durchgänge

Übung 4: Ausfallschritt nach hinten für Oberschenkel und Po

Ausgangsposition:
Stellen Sie sich aufrecht hin, setzen Sie die rechte Fußspitze hinten rechts versetzt auf

Durchführung:
Mit dem Einatmen das linke Bein beugen, dabei das rechte Knie zum Boden führen – beim Ausatmen zur Ausgangsposition zurück. Bein wechseln.

Wiederholungen: 10 x / Bein – 3 Durchgänge