



SPORT IN ZEITEN VON CORONA?

Wir beherrschen alle Distanzen!

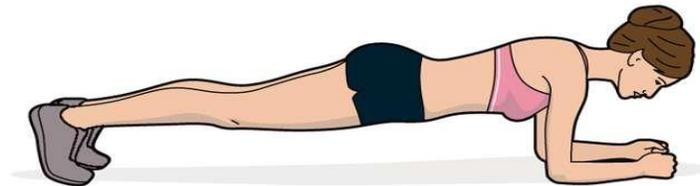
Woche 1: Plank-Challenge

Der „Plank“ ist eine großartige Übung für den kompletten Körper. Ihr kräftigt damit Bauch, Rücken, Arme und sogar Beine und Po.

So geht's:

Kommt in Bauchlage. Spannt den Bauch fest an und drückt dann den Körper hoch. Das Gewicht wird von den Zehenspitzen und den Unterarmen gehalten. Ganz wichtig: Der Körper muss eine Linie bilden, der Po darf weder hoch- noch runterrutschen. Achtet darauf, dass sich die Ellenbogen unter den Schultern befinden. Haltet den Plank mindestens 20 Sekunden. *Insgesamt 3 Sätze mit mindestens 20 Sekunden.*

Das macht ihr jeden Tag und am Ende der Woche stoppt mal die Zeit, wie lange ihr diese Übung aushaltet, ohne dass ihr ins Hohlkreuz geht, also „durchhängt“. Das wäre nämlich nicht gut für die Wirbelsäule.



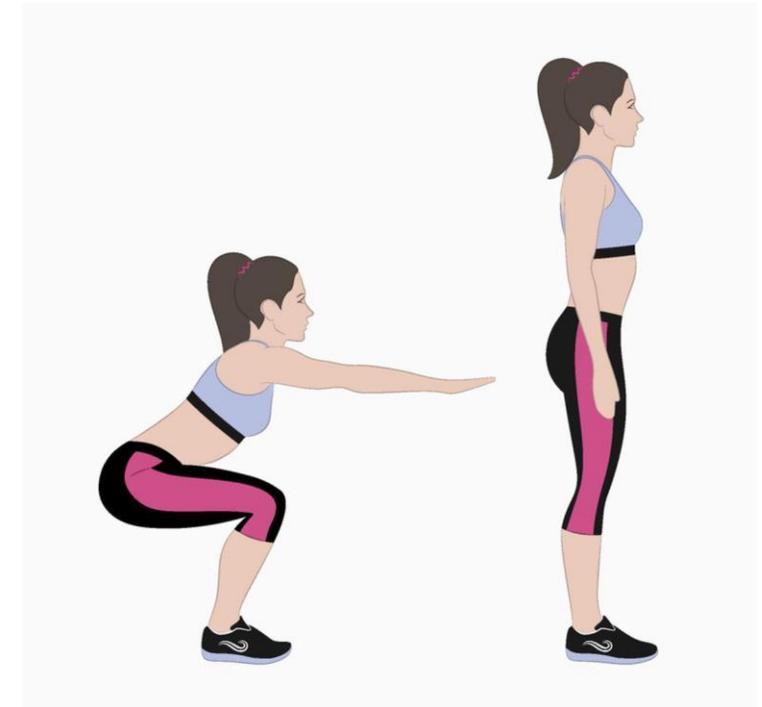
Woche 2: Squat-Challenge

Wollt ihr einen Knack-Po und straffe Oberschenkel?

So geht's:

Stellt euch aufrecht hin. Öffnet die Beine etwas mehr als hüftbreit, Zehenspitzen und Knie zeigen nach außen. Spannt den Bauch fest an und geht dann tief. Der Po sollte bis auf Höhe der Knie absinken. Achtet beim Runtergehen darauf, dass ihr den Po nach hinten schiebt, so als würdet ihr euch auf einen Stuhl setzen. Der Oberkörper wird leicht nach vorn gebeugt, bleibt aber aufrecht. Macht täglich mindestens 25 Wiederholungen.

Wer schafft die meisten Wiederholungen hintereinander?



Woche 3: Crunch-Challenge

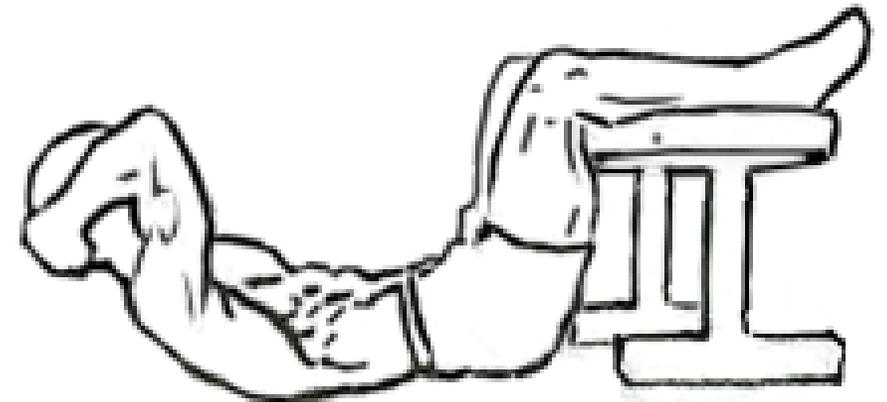
Crunches sind der Klassiker unter den Übungen für die Bauchmuskulatur. Mit dieser Variante trainiert ihr die geraden Muskeln. Kommt ihr schräg hoch, kräftigt ihr die schrägen Bauchmuskeln.

So geht's:

Legt euch auf den Rücken. Beugt die Beine und hebt sie hoch, sodass die Waden parallel zum Boden sind. Achtet auf einen 90 Grad Winkel der Beine. Nehmt die Fingerspitzen an den Hinterkopf, spannt den Bauch fest an und kommt dann langsam ein paar Zentimeter hoch. Den Oberkörper absenken, aber nicht vollständig am Boden ablegen. Macht täglich mindestens 35 Wiederholungen. Hierbei geht es nicht um Schnelligkeit sondern um eine korrekte Ausführung.

Wer schafft die meisten Wiederholungen hintereinander?

Den hier dargestellten Hocker braucht ihr sicher nicht.



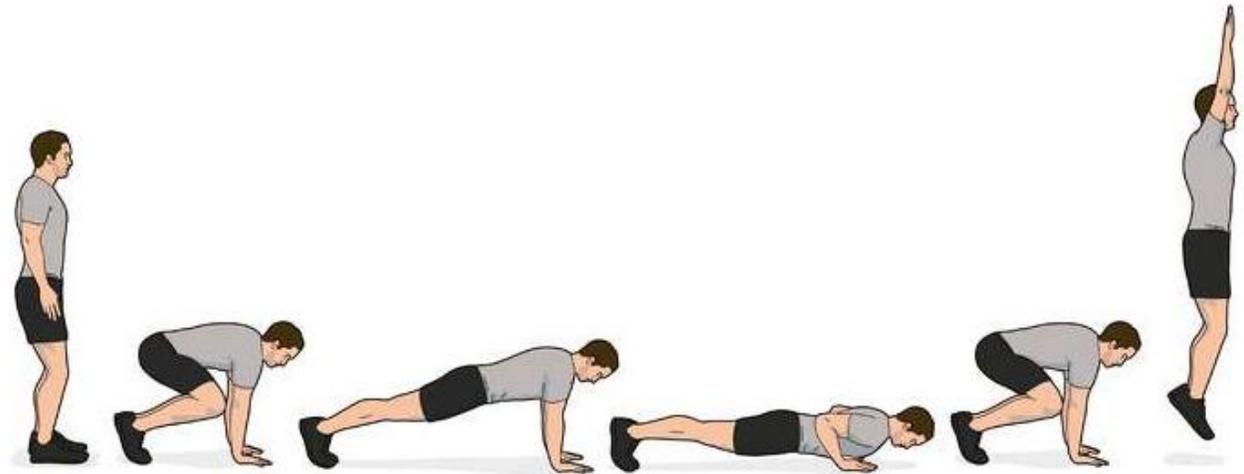
Woche 4: Burpee-Challenge

Burpees sind mega anstrengend, aber ein super Ganzkörpertraining und die perfekte Kombi von Ausdauer und Kraft.

So geht's:

Stellt euch aufrecht hin. Spannt den Bauch fest an und beugt die Beine tief zu einer Kniebeuge. Streckt die Arme nach oben, der Po wird nach hinten geschoben. Aus dieser Position heraus springt ihr in den Liegestütz. Das heißt, ihr stützt die Handflächen vor euch auf dem Boden ab und streckt die Beine gerade nach hinten weg. Beugt die Arme wahlweise zu einem Liegestütz oder haltet den Plank für einen Moment. Zieht dann die Beine an und springt in die Hocke, von da aus springt ihr hoch in die Luft. Burpee Nummer eins ist geschafft! Macht täglich mindestens 10 Burpees.

Wer schafft die meisten hintereinander?



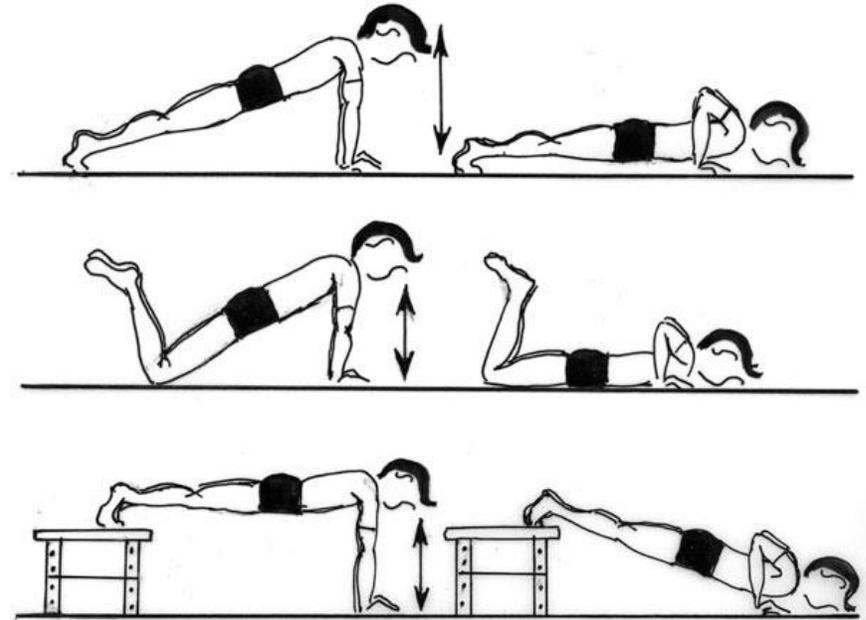
Woche 5: Liegestütz-Challenge

Der Klassiker hat sich längst auch als super Training für alle Muskeln bewährt, denn ihr trainiert nicht nur Arme und Rücken, sondern auch Bauch und Rumpf.

So geht's:

Legt euch auf den Bauch. Stützt die Hände auf Schulterhöhe neben der Brust ab. Spannt den Bauch fest an und schiebt den Körper hoch, sodass euer Gewicht nur von den Zehenspitzen und den Händen gehalten wird. Beugt jetzt die Arme langsam so tief es geht. Anfänger können die Übung auch auf den Knien oder mit den Füßen von erhöhter Position machen. Macht täglich mit gestreckten Beinen mindestens 10 Liegestütze, auf den Knien mindestens 20.

Wer schafft die meisten richtigen Liegestütze? (oberes Bild)



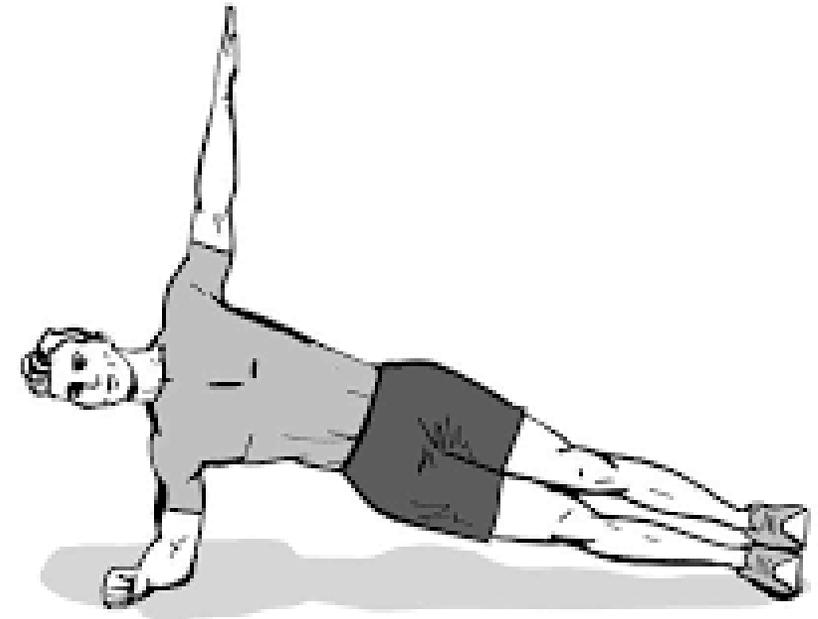
Woche 6: Seitstütz-Challenge

Der Seitstütz ist eine geniale Variante des Planks (Woche 1) und mindestens so effektiv! Ihr trainiert die schrägen Bauchmuskeln, die Taille, Arme und Rücken.

So geht's:

Kommt auf die linke Seite. Spannt den Bauch fest an, der rechte Unterarm stützt auf dem Boden. Der Ellenbogen sollte sich unter der Schulter befinden. Drückt jetzt den Körper hoch, sodass das Gewicht nur vom Unterarm und den Fußkanten getragen wird. Hebt den rechten Arm gestreckt nach oben und haltet die Position etwa 15 Sekunden. Achtet darauf, dass der Körper gerade bleibt und die Hüfte nicht nach vorn rutscht. Macht täglich 3 Serien von 15 Sekunden pro Seite.

*Wer schafft die meisten Serien hintereinander?
(je rechte und linke Seite zählen als eine Serie)*



Gewinner der Woche Challenge ...

