

IM PARK

Workout in sportlicher Kleidung



Kraft und Koordination

■ Ausgangsposition ist Schrittstellung, das rechte Bein ist vorne, der rechte Arm ist nach vorne gestreckt, der linke Arm in Schulterhöhe zur Seite gestreckt. Beim Ausatmen nähert sich das linke, hintere Knie dem Boden, gleichzeitig wird der linke Arm nach vorne bewegt, parallel zum rechten Arm. Übung wiederholen mit anderer Seite.

Kraft

■ Mach einen Schritt auf eine kleine Stufe (Stein oder Beeteinfassung ...): zieh dich auf die Stufe hoch und senk dich wieder ab. Übung 10 Mal wiederholen.

IM PARK

Workout in sportlicher Kleidung an der Parkbank

Beinkraft

- Stell dich vor die Bank, streck deine Arme nach vorne. Setz dich fast nieder, komm aber kurz vor dem Hinsetzen wieder zu Stehen. 10 Mal wiederholen.



Koordination & Balance

- Stell dich seitlich neben der Rückenlehne auf und halte dich an der Rückenlehne an. Schwing den Arm und das Bein der freistehenden Seite gegengleich nach vorne und nach hinten. Übung wiederholen mit anderer Seite.



- Löse den Griff von der Lehne und schwinde beide Arme und das freie Bein.

Kraft & Balance

- Halte dich seitlich an der Rückenlehne fest. Strecke ein Bein 90 Grad zur Seite und den freien Arm senkrecht in die Höhe. 4 Atmenzüge halten.
- Lockere den Griff an der Rückenlehne und versuche, frei zu stehen.

