

FITNESS

GESUNDHEITSÜBUNGEN

FITNESS



VON MAX KRÖNER
COACH MEX

Warm-up (ca. 5-10 Minuten):

- Gehen in der Wohnung oder im Freien für 5 Minuten, um die Muskeln aufzuwärmen.
- Leichte Armkreisen für 1 Minute, um die Schultern zu lockern.
- Sitzen und die Füße sanft kreisen lassen, um die Fußgelenke zu mobilisieren.

Training: Führe jede Übung für 2 Sätze à 10-12 Wiederholungen durch.

1. Gehen:

- Gehe für 10-15 Minuten in einem gemächlichen Tempo. Es kann drinnen oder draußen sein, je nach Vorlieben und Wetter.

2. Stuhl-Kniebeugen:

- Setze dich auf einen stabilen Stuhl und stehe dann langsam auf, bevor du dich wieder hinsetzt. Dies stärkt die Oberschenkelmuskulatur.

3. Armhebungen:

- Setze dich auf einen Stuhl und hebe die Arme seitlich hoch. Senke sie dann langsam ab.

4. Wadenheben:

- Stehe in der Nähe einer Wand oder eines Stuhls, hebe die Fersen vom Boden und senke sie dann langsam ab, um die Wadenmuskulatur zu stärken.

5. Bauchmuskelübungen:

- Setze dich auf einen Stuhl mit geradem Rücken und ziehe die Knie sanft zur Brust. Dies stärkt die Bauchmuskeln.

6. Seitliche Armzüge:

- Setze dich auf einen Stuhl und hebe abwechselnd die Arme seitlich an, um die seitlichen Muskeln zu aktivieren.

7. Dehnübungen:

- Führe sanfte Ganzkörperdehnungen durch, um die Flexibilität zu erhalten. Halte jede Dehnung 15-30 Sekunden.

Cool Down (ca. 5-10 Minuten):

- Langsames Gehen oder gemütliches Sitzen für 5 Minuten.
- Leichte Ganzkörperdehnungen, insbesondere für die beanspruchten Muskeln.



VON MAX KRÖNER
COACH MEX