

Allgemeine Kräftigung DHuGRC1:

Gegen den Abbau der Muskulatur und zur Anregung des Herz Kreislauf Systems.

Ggf. Gymnastikmatte oder Handtücher unterlegen.

Jede Übung 3 mal mit ca. 30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.

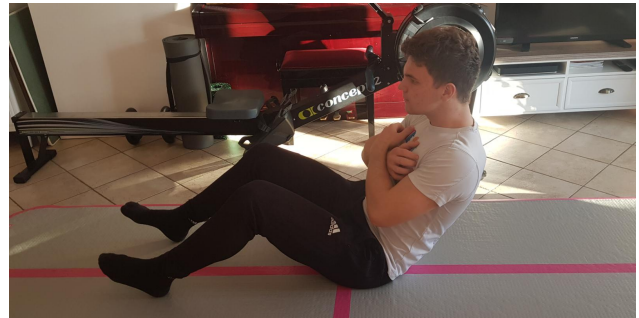
Die Übungen ruhig und mit Körperspannung ausführen.

3 Minuten locker erwärmen:

z.B. Hampelmänner, Armkreisen, halbe Kniebeuge, auf der Stelle joggen...



I. 20 Sit Ups: (nur soweit hoch wie es geht ohne die Füße anzuheben) Bauch und Rumpfmuskulatur



II. 45 sek Holz hacken: Beine und Arme sind vom Boden abgehoben und bewegen sich in kleinen Bewegungen nach oben und unten Rücken und Schultern



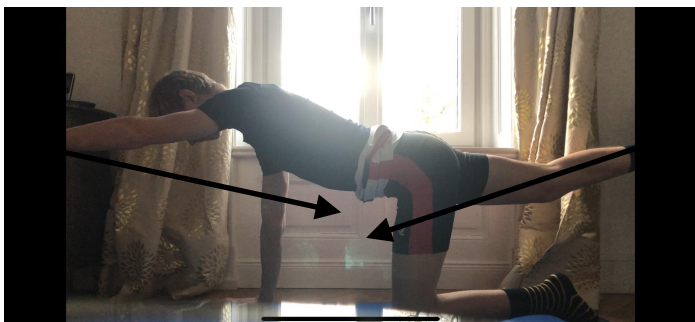
III. 2 mal 10 Liegestütz: (optional auf den Knien) Brust und Arme



**IV. 15 pro Bein Ausfallschritt Knie zum Boden führen: (ggf. hinteres Bein weiter nach vorne stellen)
Beine**



**V. 15 pro Seite Viefüßlerstand: Arm und Bein diagonal ausstrecken und dann wieder unterm Körper zusammenführen
Rücken und Rumpf**



**VI. 20 Ruderer zu Coronazeiten: Füße haben keinen Bodenkontakt
Rumpf**

