Fang jetzt an

5 Übungen, 15 Minuten am Tag. Nimm bei jeder Übung die Variante, die heute zu dir passt.

1 Die tiefe Hocke

Einsteiger: Halt dich an einem Türrahmen fest. Heben sich die Fersen, leg ein zusammengerolltes Handtuch darunter. Bleib 30 Sekunden unten.

Sportlich: ohne Festhalten, 1 bis 2 Minuten.




2 Arm und Bein strecken

Einsteiger: Streck 1 Bein gerade nach hinten und halt es 10 Sekunden. 3-mal pro Bein.

Sportlich: Streck gleichzeitig den rechten Arm nach vorn und das linke Bein nach hinten, 10 Sekunden. 5-mal pro Seite.




3 Auf die Zehenspitzen, oder hüpfen

Einsteiger: Halt dich an der Arbeitsplatte fest, geh hoch auf die Zehenspitzen und langsam wieder runter. 20-mal.

Sportlich: Mach kleine, schnelle Sprünge auf den Fußballen, die Knie leicht gebeugt. 2 Runden von je 30 Sekunden. Seilspringen geht auch.




4 Ausfallschritt nach hinten

Einsteiger: Halt dich mit 1 Hand an einer Stuhllehne fest. Mach mit 1 Bein einen großen Schritt nach hinten und geh runter, bis das hintere Knie fast den Boden berührt. Drück dich über die vordere Ferse wieder hoch. 6-mal pro Bein.

Sportlich: Leg den hinteren Fuß auf das Sofa und geh runter, bis der vordere Oberschenkel waagerecht ist. 8- bis 10-mal pro Bein.




5 Die Kosaken-Kniebeuge

Einsteiger: Halt dich an einem Tisch fest und geh so tief, wie es sich gut anfühlt. 5-mal pro Seite.

Sportlich: ohne Festhalten, so tief du kommst. 6-mal pro Seite.




Tut etwas weh, hör mit dieser Übung auf.

Meine Tage bis zum 1. Januar

Setz ein Häkchen, wenn du dich 15 Minuten bewegt hast, und noch eins, wenn du bei langem Sitzen jede halbe Stunde aufgestanden bist.

☐ 15 Minuten ☐ jede halbe Stunde auf

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						29.11. ☐ ☐
30.11. ☐ ☐	1.12. ☐ ☐	2.12. ☐ ☐	3.12. ☐ ☐	4.12. ☐ ☐	5.12. ☐ ☐	6.12. ☐ ☐
7.12. ☐ ☐	8.12. ☐ ☐	9.12. ☐ ☐	10.12. ☐ ☐	11.12. ☐ ☐	12.12. ☐ ☐	13.12. ☐ ☐
14.12. ☐ ☐	15.12. ☐ ☐	16.12. ☐ ☐	17.12. ☐ ☐	18.12. ☐ ☐	19.12. ☐ ☐	20.12. ☐ ☐
21.12. ☐ ☐	22.12. ☐ ☐	23.12. ☐ ☐	24.12. ☐ ☐	25.12. ☐ ☐	26.12. ☐ ☐	27.12. ☐ ☐
28.12. ☐ ☐	29.12. ☐ ☐	30.12. ☐ ☐	31.12. ☐ ☐	1.1. ☐ ☐		

„15 Minuten sind immer noch besser als gar nichts.“