



PERSONAL
FITNESS TRAINING



Stramme Waden



Gleichgewicht



Straffe Innenschenkel



Straffe Schenkel

Zähneputz-Workout (Teil 1)

www.onetwo-fit.com



PERSONAL FITNESS TRAINING

- **Fersenheben**
- Mit gestreckten Beinen auf die Zehenspitzen stellen
- Dann wieder langsam absenkens
- 20 mal
- Tipp für Übung: Ausfüh-
- rung auf einem Bein, festhalten ist erlaubt

Einbeinstand

- Auf ein Bein stellen
- Mit dem anderen Bein verlagern
- eine Acht in die Luft zeichnen
- 3 mal je Bein, dann Wechsel

Ausfallschritt seitw.

- Normal stehen
- Gewicht auf rechtes Bein verlagern
- Linkes Bein nach links schieben
- Dabei das Standbein leicht beugen
- Linkes Bein wieder einziehen
- 12 mal je Bein, dann Wechsel
- Fortgeschrittene: größerer Ausfallschritt

Ausfallschritt vorn

- Linkes Bein z.B. auf Wannenrand abstützen
- Vorderes Bein bis max. 90° beugen
- Kniescheibe ragt nicht über die Zehenspitze
- Vorderer Fuß hat mit der ganzen Sohle Bodenkontakt
- 15 mal je Bein, dann Wechsel

Die Durchführung der Übungen erfolgt freiwillig und auf eigene Verantwortung/Gefahr

Einfach an Ihren Badezimmerspiegel kleben