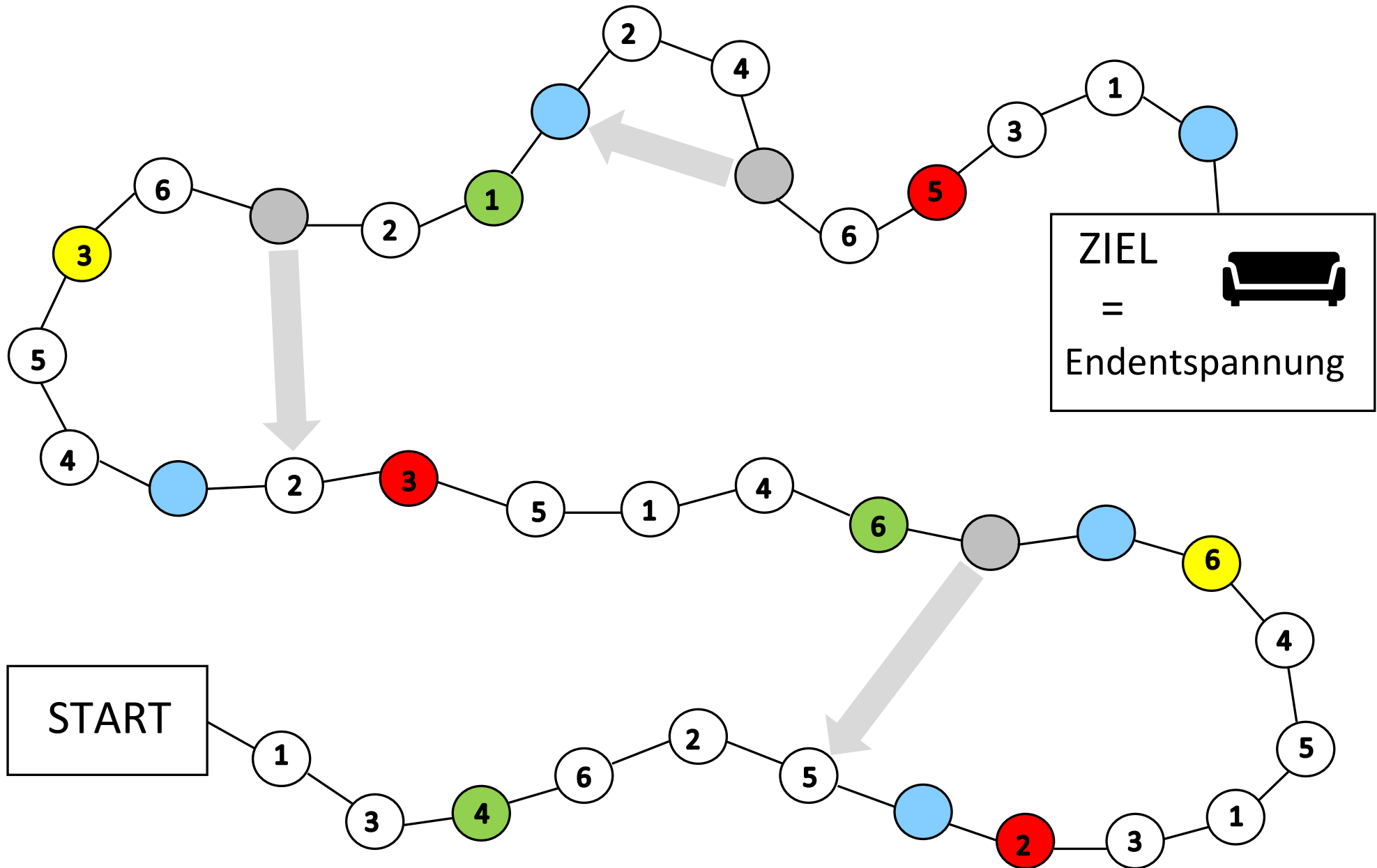







Regine & Alexander's Fitness-Spiel



Regine & Alexander's Fitness-Spiel



Erklärungen

-  Rot = 1x Aussetzen – Zeit zum Verschnaufen
-  Grün = nachdem Du die Übung gemacht hast, darfst Du noch einmal würfeln, weiterziehen und noch eine Übung machen
-  Gelb = nachdem Du die Übung gemacht hast, wechselt die Reihenfolge der Spieler und alle Spieler dürfen gleich noch eine Übung machen
-  Blau = Pausepunkt – Zeit für eine Atemübung
-  Grau = Du musst dem Pfeil nach unten folgen

Regine & Alexander's Fitness-Spiel



Programm Kräftigung

- Übung 1: 10 Hampelmänner
- Übung 2: 10 Liegestütz in der schiefen Ebene
Füße am Boden, Hände am Sofa aufgestützt,
Schultern weg von den Ohren, Ellbogen nach außen, Bauch
angespannt
- Übung 3: 30 Sekunden an der Wand sitzen
Füße etwas von der Wand entfernt am Boden, Rücken an die
Wand angelehnt,
rechter Winkel im Knie, rechter Winkel in der Hüfte
Hände locker am Oberschenkel abgelegt, nicht abgestützt
- Übung 4: 10 Dips an der Sofakannte
an der Sofakannte sitzen, Hände neben dem Gesäß an der
Sofakannte abstützen, Finger sehen zu den Fersen, Ellbogen
sind nach hinten gerichtet, Füße ausgestreckt, Fersen am
Boden,
mit dem Gesäß von der Sofakannte rutschen, Gesäß hängen
lassen, Schultern weg von den Ohren,
Arme im Ellbogen beugen und strecken, Gesäß nahe beim
Sofa



- Übung 5: 1 Minute Muskeln zwischen den Schulterblätter
Handtuch aus dem Badezimmer holen und schulterbreit fassen,
aufrechter Stand, Arme nach vor in Schulterhöhe anheben,
das Handtuch auseinander ziehen, Rücken anspannen
- Übung 6: 1 Minute Käfer, der am Rücken liegt
Rückenlage auf dem Teppich, Kopf liegt am Boden ab,
rechtes Knie zur Brust, rechter Arm gestreckt hinter dem Kopf,
linkes Bein ausgestreckt, Ferse drückt vom Körper weg, linker Arm parallel zum linken Bein,
rechter Arm und rechtes Bein / linker Arm und linkes Bein wechseln die Position gleichzeitig, Rücken gegen den Boden drücken
- Pausepunkt: 10 x Qigong-Übung „die Wolken teilen“
aufrechter Stand, Arme vor der Brust gekreuzt,
Einatmen – Arme über den Kopf heben und zur Seite öffnen
Ausatmen – Arme seitlich absenken und erneut vor dem Körper kreuzen
- Endentspannung: 5 Minuten auf das Sofa legen, die Hände auf den unteren Bauch legen, die Augen schließen,
durch die Nase einatmen und sich TIEF denken
durch den Mund ausatmen und sich RUHIG denken