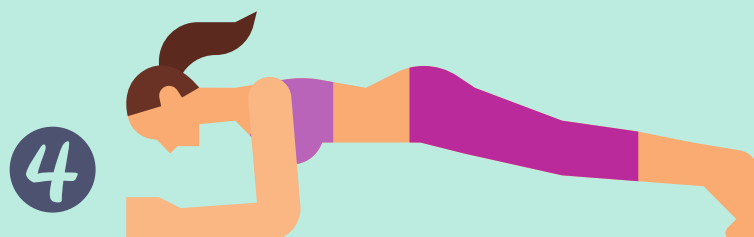


# Five a Day

## 5 tägliche Übungen

Dr. Bewegung



## Übungsvarianten

1

Die klassische Kniebeuge kann nach Belieben verändert werden mit Ausfallschritten, mit Jump, mit unten bleiben und ausharren.

Kombiniere die Übungen nach Belieben.

2

In der Schulterbrücke die Fersen abheben, mit dem Gesäss leicht hoch/tief oder einen Fuss heben ohne dass das Becken wackelt.

3

Auf dem Kreuzbein balancieren, die Hände lösen. Die Beine im Wechsel strecken oder mit einem Fuss an den Boden tippen.

Starte mit je 30 Sekunden und baue es immer weiter aus.

4

Die Plank halten, leicht vor- und zurückschieben, mit dem Gesäss hoch und in die Mitte zurück oder die Beine im Wechsel leicht heben.

5

Trizeps Dips an der Tisch- oder Bettkante. Als Alternative mit Trinkflaschen in den Händen Arme zur Decke strecken, Unterarme beugen/strecken.

Baue dazwischen den Hampelmann oder Running an Ort ein und bringe noch mehr Schwung ins Workout.