

Jede Übung ca. 30 Sekunden ausführen, dann 10 Sekunden Pause machen

(1) Hampelmann

(2) Wandsitz

(3) Liegestütz

(4) Crunch (=Bauchpresse bzw. Sit-ups mit angezogenen Beinen)

(5) Step-up auf einen Sessel/Esszimmerstuhl

(6) Klimmzüge oder Armbeuge mit passenden Gewichten (z.B. Buch)

(7) Kniebeuge

(8) Trizeps-Dips (am Esstisch-Sessel/Stuhl)

(9) Unterarmstütz

(10) Kniehoch im Stand

(11) Arm- und Beinwaage im Vierfüßlerstand

(12) Ausfallschritt

(13) Liegestütz mit Drehung

(14) Seitstütz