

Lern-Break – aktiv stehend



| *Dauer: ca. 5 min* |

Und so geht's:

(pro Übung 30 Wiederholungen, 15 pro Seite)

1. Squats mit Oberkörperdrehung → Squat beim hochkommen den Oberkörper zur Seite drehen → rechts-links im Wechsel
2. Seitliche Crunches → Finger an die Schläfen, nun das linke Bein seitlich zum linken Ellenbogen bewegen
3. Liegestütz erhöht → Hände an einem Tisch oder einer Wand platzieren
4. Dips → Hände auf Stuhl positionieren, Körper langsam in Richtung Boden sinken lassen, indem die Arme gebeugt werden
5. Bicycle Crunch → auf die Stuhlkante setzen und mit den Armen abstützen → Beine alternierend heranziehen

