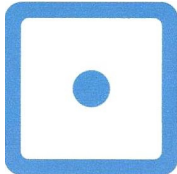


Spiel 4 – Fitnesswürfel

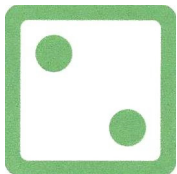
WICHTIG: Vor jedem Training ist das „warm up“ ein absolutes Muss. Es sorgt nämlich dafür, dass sich Deine Muskeln erwärmen und Dein Blutkreislauf in Schwung kommt. Durch das „warm up“ sollen Verletzungen beim Sport vermieden werden.

In der Aufwärmphase kannst Du z.B. 1 bis 2 Minuten auf der Stelle laufen, oder Hampelmänner machen. Danach marschierst Du einige Minuten am Platz und lockerst die Muskeln.

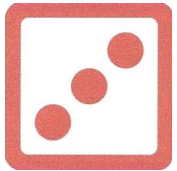
Jetzt kann´s losgehen:



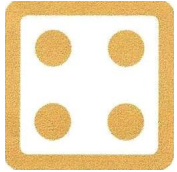
Mache 10 Kniebeugen



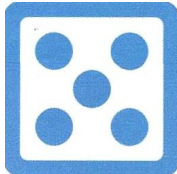
Mache 10 Liegestützen



Mache 10 Situps



Mache 30 Sekunden lang einen Wandsitz



Mache 30 Sekunden lang eine Brücke



Mache 30 Sekunden lang einen Käfer

Natürlich macht das Ganze noch mehr Spaß, wenn Du dabei Deine Lieblingsmusik hörst. Die Übungen, ihre Anzahl und Dauer kannst Du so verändern, wie Du es vielleicht aus Deinem Verein kennst und so wie es Deine Fitness zulässt. Auf jeden Fall wünsche ich Dir dabei ganz viel Spaß und Ausdauer!!!

Dein

Gemeindereferent Martin Dyjecinski

martin.dyjecinski@bistum-speyer.de