



1 HAMPPELMANN
zum Aufwärmen,
schneller Wechsel

2 WANDSITZ
An der Wand anlehnen
Knie im rechten Winkel
Arme verschränken

3 LIEGESTÜTZ
Voll durchstrecken, breite
Armstellung, saubere Ausführung

4 KLAPPSITZ
am Boden, beide Beine
abgewinkelt, Arme gestreckt,
auf und ab bewegen, dabei Beine
immer am Boden und gewinkelt

5 STEP-DIP
Stuhl oder
Stepbalken,
im schnellen
Takt auf und
absteigen

6 KNIEBEUGE
Arme stark
gestreckt,
Beuge sauber
im rechten
Winkel

7 STUHLBEUGE
Am Stuhl
abstützen und
die Beuge bis
der Arm voll
durchgestreckt
ist.

8 FULL-PLANT
Ellbogenstütze bei voll gestrecktem
Körper, in voller Spannung bleiben

9 KNIEHEBER
Im schnellen
Tempo am
Stand laufen
und dabei die
Knie hoch zum
Körper heben

10 AUSFALLBEUGE
Abwechselnder Ausfallschritt
mit tiefer Beuge

11 AUSFALLSTÜTZE
Lieggestütze beim
Abwärtsstützen
beim Aufwärts-
stützen wechselnd
die Linke/rechte
Hand voll durchstrecken

12 SIDE-PLANT
Seitliche Ellbogenstütze bei voll
gestrecktem Körper, in voller
Spannung bleiben, Seite abwechseln

Fit in 7 Minuten

NATUR FREUNDE
vital

**Mache jede Übung
30 Sekunden lang,
dann jeweils
5 Sekunden Pause.**