

Mini – Workout für Zuhause

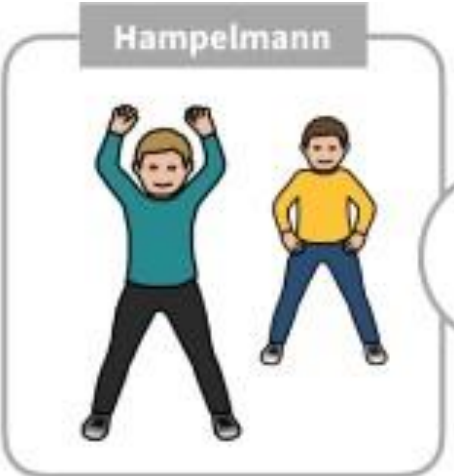
Radfahren



Durchführung:

1. Legt euch mit dem Rücken auf den Boden (am besten ein Handtuch oder eine Matte darunter legen)
2. Hebt eure Beine angewinkelt hoch und führt eure Hände an die Außenseite eures Oberschenkels (siehe Bild)
3. Dann fangt ihr an, wie beim Radfahren, kreisende Bewegungen mit den Beinen zu machen.

Hampelmann



Durchführung:

1. Stellt euch auf einem geeigneten Platz auf, wo ihr euch frei bewegen könnt
2. Stellt euch gerade hin, Füße aneinander und Hände an die Hüfte
3. Leicht hüpfen und die Beine seitlich spreizen, bis man mehr als schulterbreit steht. Gleichzeitig Arme seitlich nach oben heben und strecken, sodass sich die Hände über dem Kopf berühren
4. Dann wieder in Ausgangsstellung zurückspringen

Willie Welle versucht jetzt nach der Weihnachtszeit auch wieder fit zu werden und hat euch dafür seine Lieblingsübungen für Zuhause mitgebracht. Er ist gespannt, wie lange ihr durchhaltet!

