

Workout Challenge Woche 8



Forward lunge with twist

Im Stand Knie wird ein Ausfallschritt vorwärts gemacht. Im Ausfallschritt wird der Oberkörper 90° zum Bein gedreht. Anschließend Oberkörper zurückdrehen und wieder aufrichten. Die Hände werden hinterm Kopf gehalten. Beide Beine im Wechsel.



Scissors

In der Rückenlage die Beine leicht vom Boden abheben und eine scherende Bewegung ausführen.



Half cobra push up

In der Bauchlage die Arme eng am Körper aufstellen. Nun aus der Kraft der Arme den Oberkörper hochdrücken und wieder absenken.



Bird dog knee touch

Aus dem Vierfüßlerstand wird ein Arm und das diagonale Bein angehoben. Der Blick ist zum Boden gerichtet. Aus dieser Position Knie und Ellbogen der angehobenen Extremitäten zusammenführen und wieder strecken.

Tipp: Wer mehr für sein Gleichgewicht tun will, setzt nur das Knie des unteren Beines auf.



Oblique crunch

In der Rückenlage sind die Füße aufgestellt und die Arme hinter den Kopf gelegt. Der rechte Ellbogen wird nun Richtung linkem Knie geführt und wieder abgelegt. Anschließend folgt die andere Seite.



Burpees

Aus dem Stand in die Liegestützposition gehen. Nun die Beine im Sprung Richtung Schultern ziehen, sodass eine Hocke entsteht. Aus der Hocke folgt ein Strecksprung in den Stand.

Tipp: Wer nicht Springen möchte zieht in der Liegestütze im Wechsel die Knie zur Brust heran.