



In 5 Minuten fit

Übungen	Aktivierung	Zeitaufwand
Knie strecken: 	Oberschenkelmuskulatur aktivieren durch strecken und Beugen	zähle bis 10
Hüftgelenk: 	beuge die Hüfte jeweils links und rechts	zähle bis 10
Gleichgewicht: 	auf Zehenspitzen und Schulter kreisen	zähle bis 10
Rumpfbeugen: 	Rückenmuskulatur stärken	zähle bis 10
Kniebeugen: 	Oberschenkelmuskulatur stärken	zähle bis 10
Liegestütze: 	Oberarmmuskulatur stärken	zähle bis 10