

LERCHE

Challenge: **Werden Sie fit!**
Wiederholung: Täglich
Dauer: 15 Min

FIT ZUM FIRMLAUF

SCHRITT FÜR SCHRITT IN EIN BEWEGTES LEBEN

**GET UP!
GET UP!
GET UP!**
The day is waiting for you...

MIT PERSONALTRAINER BENNI BOCKSCH

Benni zeigt Ihnen, wie Sie in nur 15 Minuten täglich fitter werden.

#1 5 Min. Warm up

Laufe auf der Stelle und spüre wie deine Muskeln warm werden. Dein Puls steigt – ein guter Einstieg für dein Workout!

#2 15 x Liegestütz

Gehe auf die Knie. Die Hände werden senkrecht unter deinen Schultern platziert. Lege deine Finger zusammen, die Fingerspitzen zeigen dabei nach vorn. Achte darauf, deinen Rücken gerade zu lassen und deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten. Dann die Beine nach hinten strecken: Entweder zusammen lassen oder schulterbreit öffnen.

- Langsam die Arme beugen. Dabei zeigen die Ellenbogen nach außen und geringfügig schräg nach hinten
- Dein Körper sinkt jetzt so weit nach unten, bis die Nase den Boden berührt. Der Körper bleibt unbedingt vollständig in einer Linie.
- Achtung: Unbedingt ein Hohlkreuz oder ein Herausstrecken des Gesäßes vermeiden!
- Drücke dich im Anschluss wieder nach oben
- Achte darauf, dass du die Arme leicht gebeugt sind
- Übung wiederholen

#4 1 Min. Bankstütz

Gehe auf die Knie und lege anschließend die Unterarme auf dem Boden ab. Die Ellenbogen befinden sich unter deinen Schultern. Dann richtest du den Blick zum Boden. Nun legst du deine Oberschenkel ab. Deine Füße bleiben zusammen, mit den Zehenspitzen auf dem Boden.

- Spanne den Bauch an und hebe die Hüfte, bis sich dein Körper von Kopf bis zu den Füßen in einer geraden Linie befindet
- Halte deinen Körper nun für max. 60 Sekunden in dieser stabilen Position
- Wichtig: Das Becken darf dabei nicht nach unten sinken
- Ausführung wiederholen

#3 30 x Kniebeuge

Die Füße etwas weiter als schulterbreit voneinander entfernt aufstellen, dabei die Füße leicht nach außen drehen. Achte darauf, dass Knie und Zehenspitzen immer in die gleiche Richtung zeigen. Die Arme waagrecht vor den Körper halten. Der Oberkörper wird minimal nach vorn gebeugt.

- Spanne deinen Körper an und halte den Rücken gerade
- Langsam die Knie beugen, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind (das Gesäß schiebt sich dabei nach hinten)
- Ideal ist es, wenn deine Knie dabei nicht über die Zehenspitzen hinausragen
- Bringe deinen Körper kraftvoll wieder in die Ausgangsposition, indem du dabei Druck auf deine Fersen ausübst
- Erhöhe mit der Zeit die Anzahl der Wiederholungen, um den gewünschten Effekt in deinen Beinen zu spüren

#5 10 x Seitstütz

Lege dich auf eine Seite und stütze den Oberkörper mit dem Unterarm ab. Dein Ellbogen sollte sich dabei senkrecht unter deiner Schulter befinden. Die andere Hand streckst du in die Höhe. Kopf dabei nicht zur Seite drehen.

- Führe dein Becken nun nach oben
- Der Körper befindet sich jetzt in einer Linie
- Danach langsam wieder zur Ausgangsposition zurück
- Ausführung auf der anderen Seite wiederholen

Fitness-Tipps vom Experten

Investieren Sie nur 15 Minuten täglich in Ihre Gesundheit - schon nach kurzer Zeit werden Sie merken, wie sich Ihre körperliche Fitness verbessern wird. Von Ihrer neu gewonnenen Kondition profitieren Sie und Ihr Laufteam nicht nur beim Firmenlauf!

Benni Bocksch ist Fitnesstrainer und Personal Coach im Fitness-, Wellness- und Gesundheitscenter Aktiv & Relax in Wolftratshausen.

LERCHE : Sportswear

Laufshirts mit Ihrem
eigenem Logo und Motiv bestellen

www.laufshirts-bedrucken.de