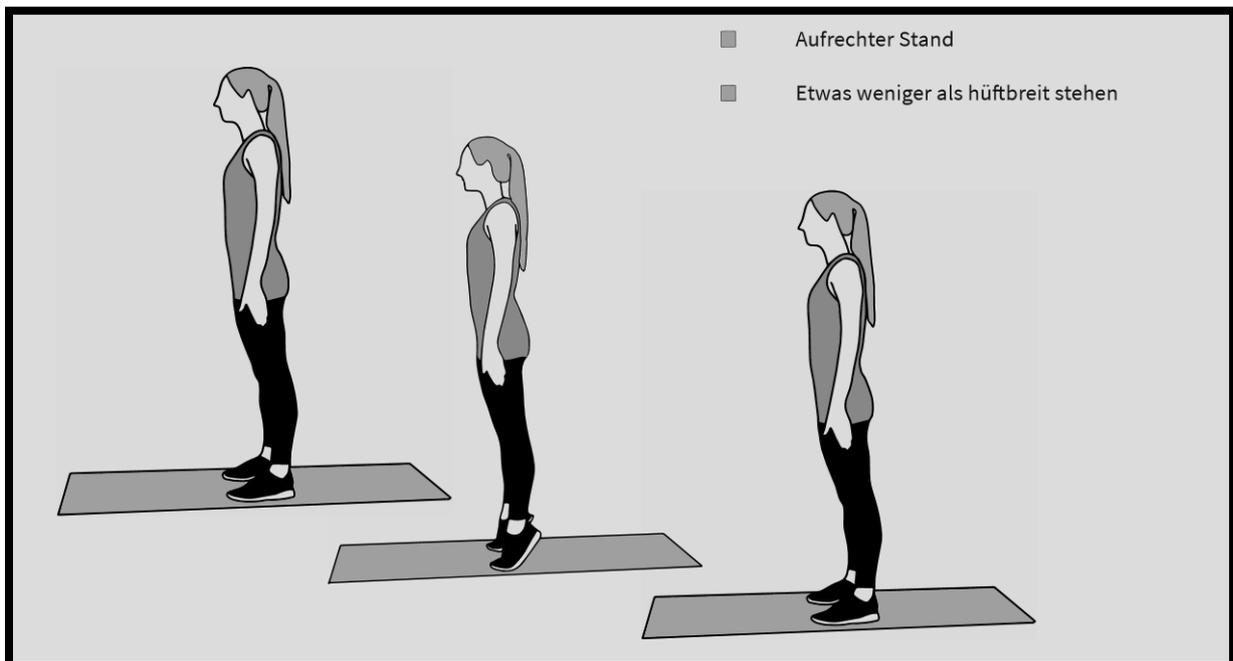


Fitnesszirkel

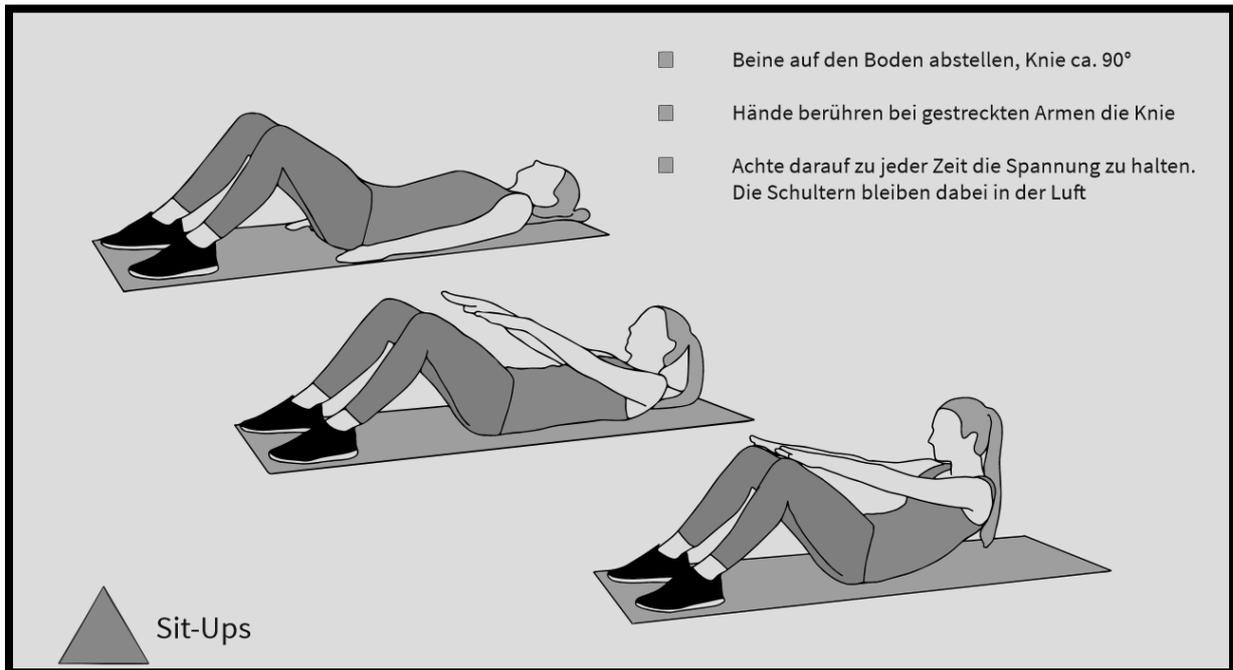
In diesem Dokument findest du Fitnesskarten von „Wimasu“.

- Plane ein 3-5 minütiges Warm-Up ein, z. B. Seilspringen oder Laufen.
- Führe die Bewegungen korrekt und langsam aus. (Jumping Jacks und Skippings werden mit hohem Tempo ca. 20 Sekunden ausgeführt).
- Mache kleine Pausen nach jeder „Station“ (ca. 1 Min.).
- Mache jeweils 10 Wiederholungen pro „Station“ und insgesamt 3 Durchgänge (je nach Befinden mehr oder weniger).

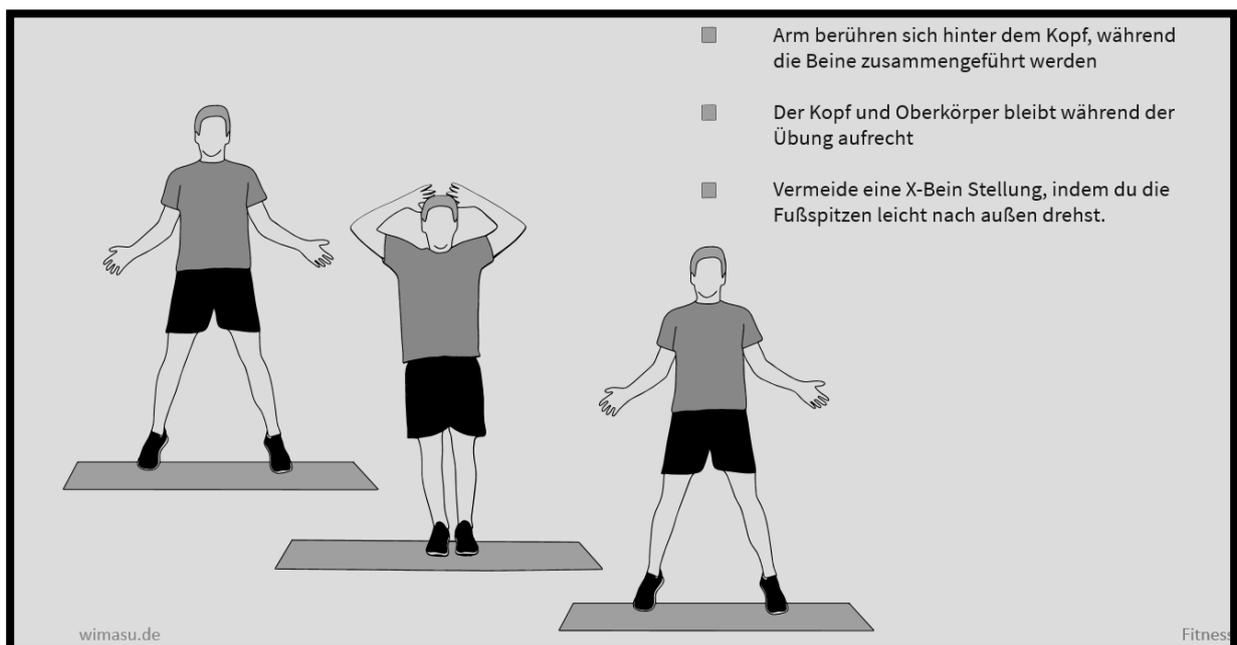
Mach dich groß



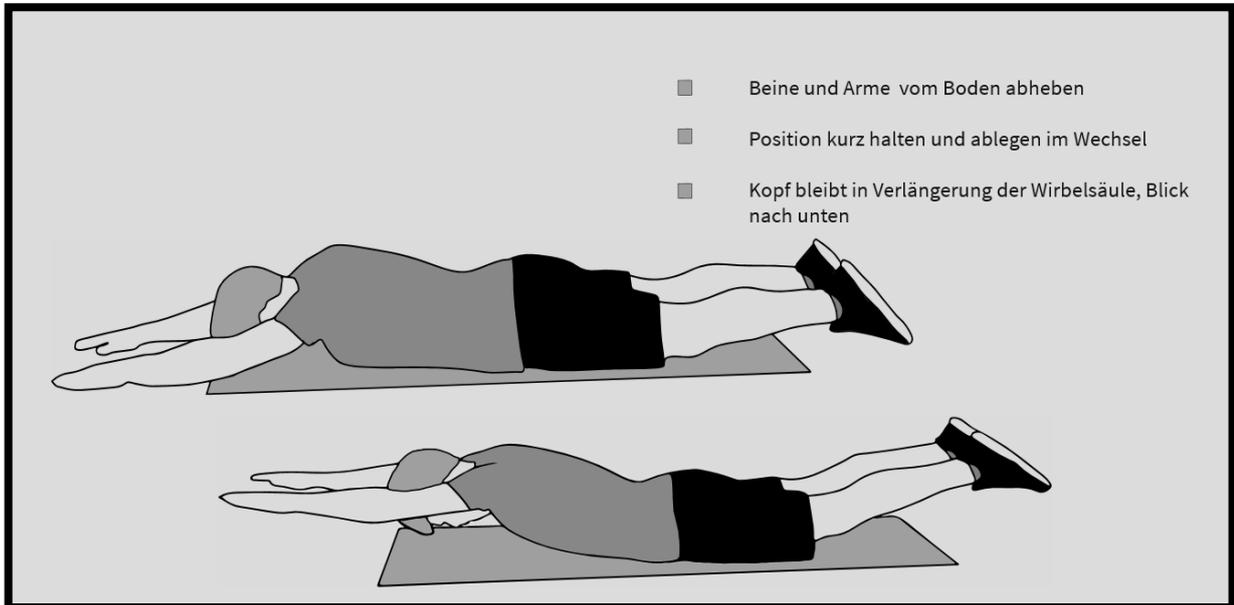
Sit-Ups



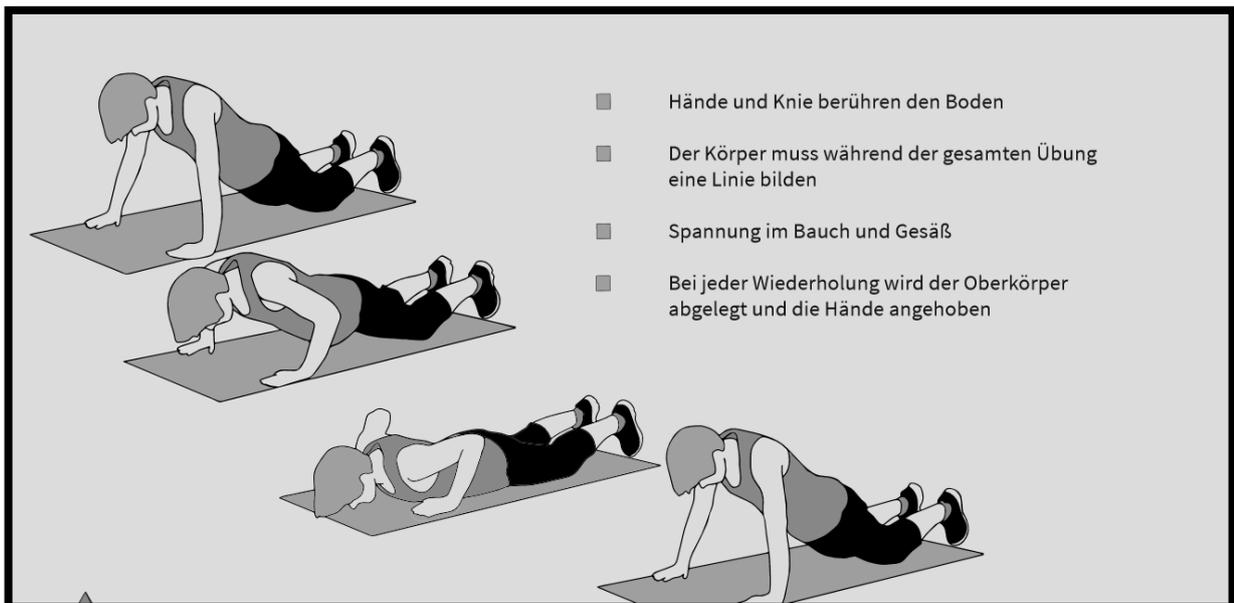
Jumping Jacks



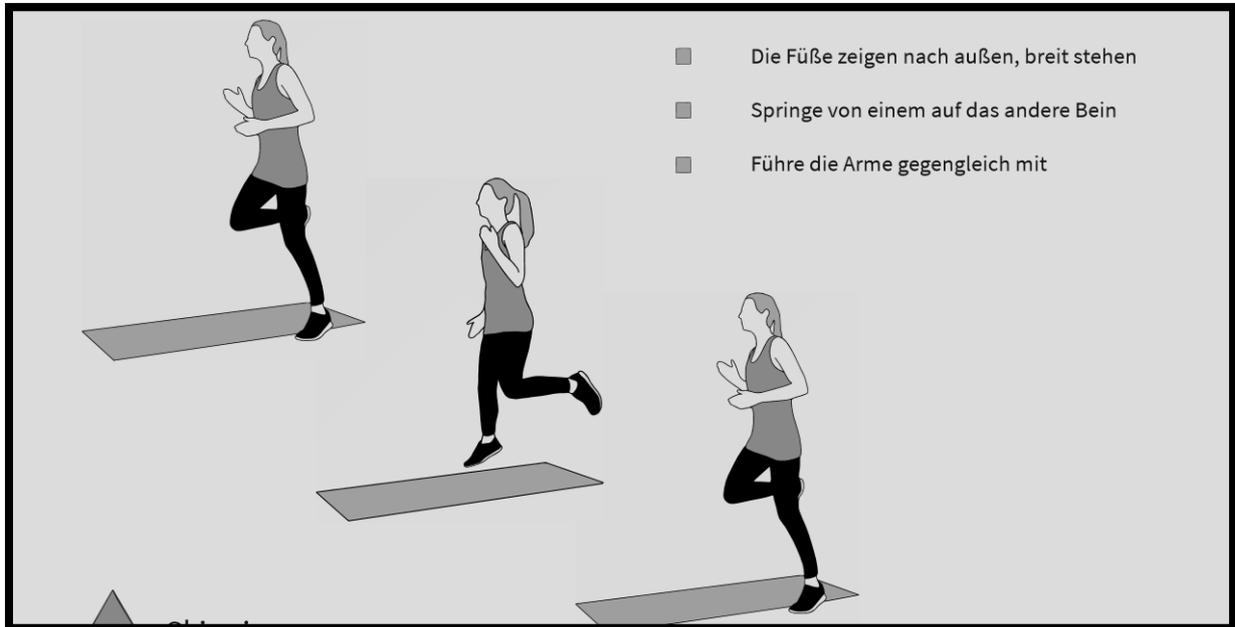
Superman/Superwoman



Knie-Liegestützen



Skippings



Squads

