

1 Schneidemesser sitzend (Seite 40)



2 Körperkreisen mit Gewicht (Seite 55)



3 Seitheben mit Gewicht stehend (Seite 45)



KRAFT- ZIRKEL LEVEL 1 ARMMUSKELKETTE & RUMPF

Dieser Kraftzirkel mit Übungen aus dem Handbuch "Fit im Alltag" trainiert die Beinmuskulatur für das Trainingslevel 1. Die Übungen können einzeln oder nacheinander als Zirkeltraining durchgeführt werden. Die Übungszeit beträgt je nach persönlichem Leistungsniveau jeweils 20 bis 60 Sekunden. Die Pausenzeit ist individuell zu wählen und kann zum Stationswechsel genutzt werden. Dabei sollte sie ein- bis dreimal so lange wie die Übungszeit andauern. Eine kontrollierte und bewusste Ausführung der Übungen muss beim gesamten Training beachtet werden.

6 Good Morning sitzend mit Unterstützung (Seite 36)



5 Windrad sitzend (Seite 41)



4 Überkopfdrücken mit Gewicht (Seite 48)



Hinweis: Die Übungen werden im Trainingshandbuch „Fit im Alltag“ unter www.verl.de genauer erklärt.