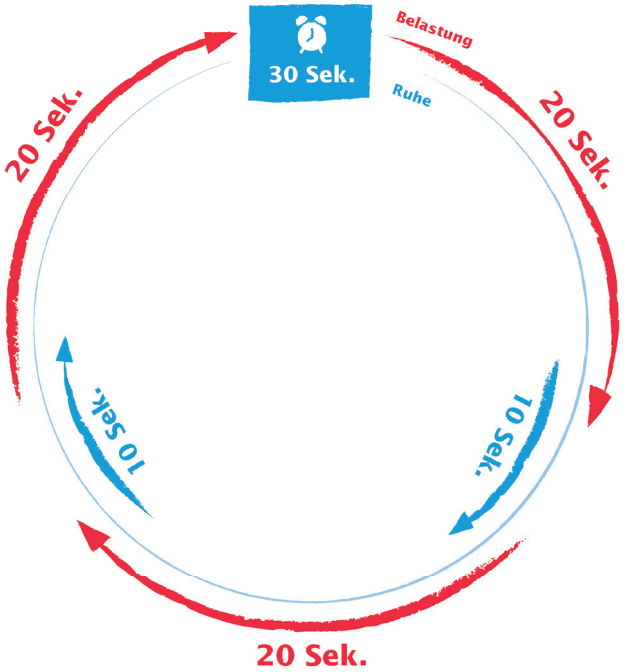
9-MINUTEN WORKOUT

Keine Zeit für ein ausgedehntes Workout? Kein Problem. Dieses kurze 9-Minuten-Workout regt deinen Stoffwechsel an und aktiviert deine Muskulatur. Das Workout besteht aus den fünf Grundübungen, die du bereits kennst. Stell deinen Timer und los geht's!

Übersicht der Grundübungen:

- Plank
- Verkehrtes Schiffchen
- Sit-up
- Kniebeuge
- Side Jumps



Warum hilft mir ein Workout?

Einseitige Bewegung und schweres Heben/Tragen kann zu einem Ungleichgewicht deiner großen Muskelgruppen und langfristig zu körperlichen Beschwerden führen. Regelmäßiges, kurzes, aber intensives Krafttraining kann dir helfen. Auch während längerer Schul- bzw. Sitzphasen wird sich dein Körper für diese Kräftigung bedanken.

fischimwasser

IKK classic
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.

SQUAT

Ziel: Beine, Po
Führe aus dem geraden Stand dein Gesäß nach hinten unten. Zurück in den Stand. Wiederholen.

PLANK

Ziel: Bauch
Halte den Unterarmstütz statisch, deine Schultern befinden sich über den Ellenbogen.

VERKEHRTES SCHIFFCHEN

Ziel: Rücken
Lege dich auf den Bauch, die Arme seitlich anliegend. Hebe Beine und Oberkörper leicht vom Boden ab. Halten.

SIT-UP

Ziel: Bauch
Begib dich in Rückenlage, deine Beine 90° aufgestellt. Hebe die Schultern leicht vom Boden ab und drücke mit den Händen gegen deinen Oberschenkel. Halten.

SIDE-JUMP

Ziel: (Kraft-)Ausdauer
Springe seitlich eng über eine imaginäre Linie.

fischimwasser

IKK classic
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.