

<p>Mache 10 Kniebeugen, d.h. setze dich auf einen unsichtbaren Stuhl und stehe wieder auf.</p>	<p>Nimm 2 volle Wasserflaschen (0,5l) in die Hände und hebe sie 5 – 10 Mal mit langen Armen seitlich hoch.</p>
<p>Jogge für 10 Minuten in deinem eigenen Tempo, d.h. so langsam oder schnell du magst.</p>	<p>Balanciere auf einem Bein und zähle bis 10 (oder mehr). Dann ist das andere Bein dran. Geht eins leichter?</p>
<p>Leg dich auf den Rücken, lege den Kopf in die Hände und hebe den Oberkörper an, bis die Bauchmuskeln arbeiten (2x 5 Wiederholungen).</p>	<p>Drück dich in Bauchlage bei geradem Rücken 5x mit den Armen hoch („Liegestütze“). Leichter ist es mit den Händen am Sofa oder Tisch.</p>
<p>Stütz dich bei geradem Rücken auf die Zehen und Ellenbogen und halte dies für 5-10 Sekunden („planks“).</p>	<p>Dehnung: Strecke abwechselnd die Hände zum Himmel und bei gestreckten Beinen zum Boden (je 5 Mal).</p>
<p>Balanciere auf den Zehen und zähle bis 10 (oder mehr). 3 Mal wiederholen.</p>	<p>Gehe auf der Stelle und ziehe dabei die Knie hoch auf Bauchhöhe. 20 „Schritte“.</p>