

# FITNESSÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

BEGINNER:  X3 | ATHLETE:  X4 | EXPERT:  X5



## WARM-UP:

Bereite deine Muskeln mit einer kleinen Dehnheit auf die bevorstehende Belastung vor.

1



40 SEKUNDEN  
**HYPEREXTENSIONS**  
20 SEKUNDEN PAUSE

2



40 SEKUNDEN  
**SITUPS**  
20 SEKUNDEN PAUSE

3



40 SEKUNDEN  
**SIDEPLANK  
HIP LIFT LEFT**  
20 SEKUNDEN PAUSE

4



40 SEKUNDEN  
**LEG RAISES**  
20 SEKUNDEN PAUSE

5



40 SEKUNDEN  
**SIDEPLANK  
HIP LIFT RIGHT**  
20 SEKUNDEN PAUSE

6



40 SEKUNDEN  
**SUPERMAN PLANK**  
20 SEKUNDEN PAUSE



**COOL DOWN:** Rolle deine Muskeln mit einer Faszienrolle aus.