

7 Minuten Workout

Fitness steigern

Du findest bei jeder Übung einen Link zu You Tubewie die Übung richtig gemacht gehört.

Das 7 Minuten Workout kannst du jeden Tag machen.

Jede Übung **30 Sekunden machen**, dann 30 Sekunden Pause und die **nächste Übung** Überrede deine Familie (Eltern, Brüder, Schwestern,) auch mitzumachen!



1. Crunch - Bauchpresse

<https://www.youtube.com/watch?v=73dXckwoVY8>

Bauchmuskelübung

30 Sekunden Satzpausen

00:00:30



2. Ausfallschritt, ohne Gewichte

<https://www.youtube.com/watch?v=5u7q2-D4yV8>

Beinmuskelübung

30 Sekunden Satzpausen

00:00:30



3. Liegestützen

<https://www.youtube.com/watch?v=73dXckwoVY8>

Brustmuskelübung

30 Sekunden Satzpausen

00:00:30



4. Kniebeugen, ohne Gewicht

<https://www.youtube.com/watch?v=J-UhuXfmq7M>

Beinmuskelübung

30 Sekunden Satzpausen

00:00:30



5. Unterarmstütz - Planks

https://www.youtube.com/watch?v=JWfUAXO_8IU

Ganzkörperübung

30 Sekunden Satzpausen

00:00:30



6. Dips an einem Stuhl

<https://www.youtube.com/watch?v=wB7A2CGx8O4>

Trizepsübung

30 Sekunden Satzpausen

00:00:30



7. Bergsteiger

<https://www.youtube.com/watch?v=Gwe4NQfyA6s>

Ganzkörperübung

30 Sekunden Satzpausen

00:00:30

