



A person with a red ponytail is shown from the side, wearing a red long-sleeved shirt. The background is a blurred outdoor setting with green grass and a row of solar panels in the distance under a bright sky.

**SCHOKOLADE**

**IN ENERGIE**

**UMWANDELN.**



KÖNNEN  
WIR.

**woman**

woman.at · Social Media · #könnenwir



1

## DEADLIFT EINBEINIG

**20 WIEDERHOLUNGEN/SEITE**

Aufrecht hinstellen, rechtes Bein leicht gebeugt, linkes Bein vom Boden abheben. Linke Hand hält ein Viererpack Mineralwasser als Gewicht, rechter Arm liegt am Körper an oder wird zur besseren Balance zur Seite gestreckt. Bauch und Po anspannen, mit geradem Rücken Oberkörper so weit wie möglich absenken, Bein dabei heben. Hüften bleiben gerade, nicht durchhängen!



2

## SUMOLIFT

**30 WIEDERHOLUNGEN**

Aufrechter Stand, Beine sind hüftbreit. Nabel nach innen ziehen und Becken einrollen, das aktiviert die Rumpfmuskulatur. Jede Hand hält als Gewicht ein Viererpack Mineralwasser. Arme anwinkeln, Ellenbogen gehen dabei nach außen. Gewichte bis auf Brusthöhe hochziehen, Arme sind auf Schulterhöhe. Kontrolliert absenken. Achtung: Keine ruckartigen Bewegungen!



3

## SEATED ROW

**20 WIEDERHOLUNGEN**

Auf den Boden setzen und die Beine anwinkeln, Oberkörper nach hinten neigen, sodass man nur auf den Sitzbeinhöckern sitzt. Füße vom Boden abheben. Jede Hand hält eine 1,5-Liter-Wasserflasche als Gewicht. Beine strecken, gleichzeitig mit geradem Rücken Oberkörper absenken, Arme dabei anziehen. Mit Bauchspannung wieder aufrichten. Beine nie absetzen.



## BURPEE

### 20 WIEDERHOLUNGEN

Ausgangspunkt ist in der Hocke, die Hände sind am Boden abgestützt. Von da mit den Beinen nach hinten in eine Liegestützposition springen. Wieder nach vor kommen, dann senkrecht in die Luft springen (Strecksprung). Die Übung sollte so dynamisch wie möglich durchgeführt werden. Wem Springen zu anstrengend ist, kann zuerst noch eine steigende Bewegung machen.



## SQUAT

### 30 WIEDERHOLUNGEN

Aufrecht hinstellen, Beine sind hüftbreit, die Arme angewinkelt und die Hände vor der Brust verschränkt. Bauchnabel nach innen ziehen, Schultern absenken, Brust herausstrecken. Po absenken, bis Oberschenkel parallel zum Boden sind. Knie drücken dabei leicht nach außen. Kurz halten und dann kontrolliert wieder aufrichten. Rücken bleibt dabei immer aufrecht.



## DOWNWARD DOG

### 10 ATEMZÜGE HALTEN

In Vierfüßlerstand gehen, Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften. Aus dieser Position Gesäß zur Decke schieben, bis Arme und Beine gestreckt sind. Beine ein paar Mal abwechselnd beugen, dann wird die Position statisch. Rücken ist dabei so gerade wie möglich, Schultern sind weg von den Ohren. Der Blick geht Richtung Bauchnabel, Nacken entspannt.

**EIN HALBES  
KILO FÜRS  
HANDTUCH  
ABZIEHEN.**

**KÖNNEN  
WIR.**

**woman**