

Putztuch – Workout

3 – 6 Runden, 5 Übungen je 8 – 12 Wiederholungen pro Seite

YouTube – Video: <https://youtu.be/6--4Liel-UA>

- Übung 1:** Ausfallschritt seitlich, Ausfallschritt schräg nach hinten
- Übung 2:** 1 Knie auf Fetzen – seitlich wegschieben – wieder zusammenführen – Oberkörper nach hinten neigen
- Übung 3:** Liegestützposition auf den Knien – Hände auf Fetzen – langsam vorrutschen – Bauchspannung dabei halten – Oberkörper ablegen – Hände im Halbkreis unter die Schultern ziehen – mit Köperspannung in die Liegestützposition hochdrücken
- Übung 4:** Liegestütz – Füße auf Fetzen – Beine grätschen / schließen – Schultertaps
- Übung 5:** Liegestütz – Füße auf Fetzen – rechtes Bein seitlich vorziehen / wieder zurück – linkes Bein seitlich vorziehen / wieder zurück – beide Knie gehockt / gestreckt zu den Schultern ziehen

Tipp: Wenn du nicht keinen Parkettboden hast, funktioniert es mit CD-Hüllen / Klarsichtfolien auch am Teppichboden.