

# DEIN HOMEWORKOUT

## ALLTAGSWORKOUT



- **Übung 1: Bizeps-Curls**
- 3 Sätze; 15 Wdh.
- schulterbreiter Stand
- Ellenbogen am Körper fixieren
- Handflächen zeigen nach innen
- Arme beugen & Flaschen im neutralen Griff maximal zur Brust ziehen



- **Übung 2: Kochen mal anders  
Wadenheben**
- 3 Sätze; 20 Wdh.
- mit den Fußballen auf eine Stufe, o.ä. stellen
- Fersen so weit wie möglich anheben
- danach Fersen wieder absenken
- Variation: einbeinig (hier die Sätze anpassen)



- **Übung 3: Dein Weg zum Auto  
Ausfallschritte**
- 3 Sätze; 20 Wdh.; 10 Wdh. pro Seite
- gerader Stand mit Blick nach vorne
- Ausfallschritte vorwärts
- Bein wechseln



## ALLTAGSWORKOUT



- **Übung 4: Wäsche aufhängen**  
**Kniebeuge**
- 3 Sätze; 15 Wdh.
- schulterbreiter Stand, Zehenspitzen leicht nach außen rotiert
- Rücken gerade, Brust raus, Fersen fixieren
- Gesäß nach hinten schieben, Knie beugen dann Gesäß absetzen



- **Übung 5: Einkäufe tragen**  
**Seitheben**
- 3 Sätze; 15 Wdh.
- Handflächen zeigen zu den Oberschenkeln
- Ellenbogen sind minimal gebeugt
- Taschen seitlich bis in die Waagerechte heben
- Schultern dabei tief halten



- **Übung 6: Fenster putzen**  
**Seitneigen**
- 2 Sätze; 30 Wdh; 15 Wdh. Pro Seite
- stabiler Stand, schulterbreit
- einen Arm über den Kopf strecken, Ellenbogen leicht beugen, Lappen halten
- zur gegenüberliegenden Seite neigen
- evtl. Kniebeugen zusätzlich einbauen



## ALLTAGSWORKOUT



- **Übung 7: TV gucken und trainieren**  
**Crunches**
- 3 Sätze; 15 Wdh.
- Rückenlage, Beine anwinkeln, aufstellen
- Hände an die Schläfen, Ellenbogen außen
- Oberkörper im Bereich der Brustwirbelsäule anheben
- Bauch auf Spannung halten



- **Übung 8: Staubsaugen mit Effekt**  
**Ausfallschritte**
- solange bis das Staubsaugen beendet ist
- gerader Stand mit Blick nach vorne
- Ausfallschritt nach vorne
- kraftvoll wieder in den Stand drücken
- Bein wechseln, gerne auch die Arme wechseln, mal links/rechts staubsaugen



- **Übung 9: Chillaxen und trainieren**  
**Schere**
- 3 Sätze; 20 Wdh.
- Rückenlage (z.B. auf der Couch/im Bett)
- Arme neben dem Körper ablegen
- Beine anspannen und wechselseitig anheben, dabei nie ganz absetzen
- Bewegung gleicht einer sich öffnenden und schließenden Schere

