COUCH POTATO *Workout*

FILMABEND MIT FITNESS-TOPPING

Jede Übung 30-60sek

IN JEDER WERBEPAUSE

vor dem Film + nach dem Film

www.pappyra.de

Kleines Workout mit großer Wirkung

COUCH POTATO *Workout*

ÜBUNG 1
KNIEBEUGE

Ausführung

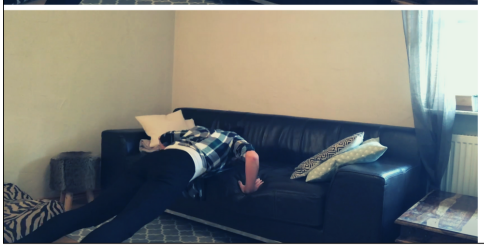
Schiebe dein Gesäß weit nach hinten und "simuliere" ein Hinsetzen auf der Couch

Achtung

- **NICHT** ganz absetzen
- Knie sind gebeugt und bleiben hinter den Zehenspitzen
- Oberkörper bleibt möglichst aufrecht

COUCH POTATO *Workout*

ÜBUNG 2
LIEGESTÜTZ OBEN



Ausführung

Liegestütz-Position mit Händen auf der Couch

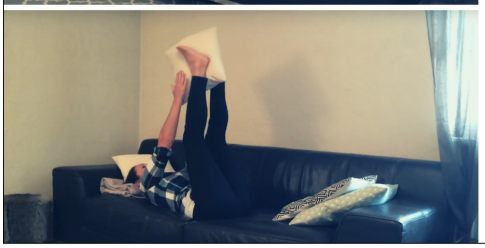
Achtung

- Handgelenke sind unter den Schultern
- aktiviere beim Lösen der Knie vom Boden deine Körpermitte, indem du deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehst
- Tipp: wenn du die Hände breiter als schulterbreit aufstellst, ist die Übung leichter

---

COUCH POTATO *Workout*

ÜBUNG 3
KLAPP-MESSER



Ausführung

Klappmesser mit Kissenübergabe

Achtung

- vermeide ein Hohlkreuz/ Wirbelsäulen-belastung
- halte immer die Bauchspannung

© www.pappyra.de - Nur für den privaten Gebrauch

COUCH POTATO
Workout

ÜBUNG 4
DIPS

Ausführung

Trizeps-Dips mit angewinkelten Beinen

Achtung

- beim Beugen der Arme zeigen die Ellbogen nach hinten
- der Kopf sollte während der Bewegung nicht zwischen den Schultern einsinken
- die Bewegung findet nur in den Armen statt

COUCH POTATO
Workout

ÜBUNG 5
ARM-SEITHEBEN

Ausführung

Seitheben mit Kissen

Achtung

- der Oberkörper ist aufrecht, die Schultern sind tief
- die Arme sind nicht ganz durchgestreckt, sondern minimal gebeugt
- die Handgelenke sind fix, der Handrücken in Verlängerung des Unterarms

© www.pappyra.de - Nur für den privaten Gebrauch