



Auf-Absteigen: Stelle dich vor eine Bank oder Mauer. Hebe den rechten Fuß an und steige mit dem ganzen Fuß auf die Bank. Dabei ziehst du gleichzeitig dein linkes Bein nach oben. Steige wieder ab und dann mit dem anderen Bein auf. Die Arme kannst du an der Seite mitnehmen (hilft beim Ausbalancieren).

12x Aufsteigen pro Bein



Liegestütz: Lege die Hände auf eine Bank oder eine Mauer. Die Hände sind etwas mehr als schulterbreit geöffnet. (Wenn du eine Bank nutzt und die Hände oben auf die Lehne legst, ist die Übung leichter, als wenn die Hände unten auf dem Sitz sind). Spanne den Bauch an, so dass du nicht ins Hohlkreuz fällst. Jetzt beuge deine Arme und komme mit dem ganzen Körper Richtung Bank (so tief wie du kannst). Dann wieder wegdrücken.

1x so viele du schaffst



Einbeinige Kniebeuge: stelle dich vor eine Bank oder Mauer. Steige mit dem rechten Fuß auf die Bank. Der ganze Fuß steht auf der Bank! Lass das linke Bein runterhängen. Mit den Armen kannst du dich ausbalancieren oder an der Taille einstützen. Beuge dein rechtes Bein und komme wieder hoch. Beim beugen, achte darauf, dass dein Knie stabil ist, also nicht rechts - links wegkippt.

1x 10-12 Stück pro Bein



Dips: Setze dich auf eine Bank oder Mauer und lege die Hände neben deine Hüfte auf die Bank. Dein Rücken ist gerade und die Schultern ziehst du zurück. Rutsche mit dem Po etwas nach vorne, also weg von der Bank und beuge - strecke die Arme. Dabei bleiben die Ellbogen möglichst nah am Körper.

1x 10-12 Stück



Schnelle "Tipps" an die Bank: Stelle dich vor eine Bank oder Mauer. Hebe einen Fuß an und tippe mit der Fußspitze an die Bank. Dann abstellen und mit der anderen Fußspitze an die Bank tippen. Die Wechsel sind so schnell es geht - du willst dabei aus der Puste kommen.

1x 30 Sekunden so viele "Tipps" wie du schaffst



Seitstütz auf der Bank: lege den Unterarm auf die Bank und strecke die Beine aus. Das obere Bein stellst du vor das untere Bein. Achte darauf, dass du eine möglichst gerade Haltung hast und nirgends im Körper durchhängst. Die freie Hand kannst du an der Taille einstützen.

Halte jede Seite 1x so lange du kannst