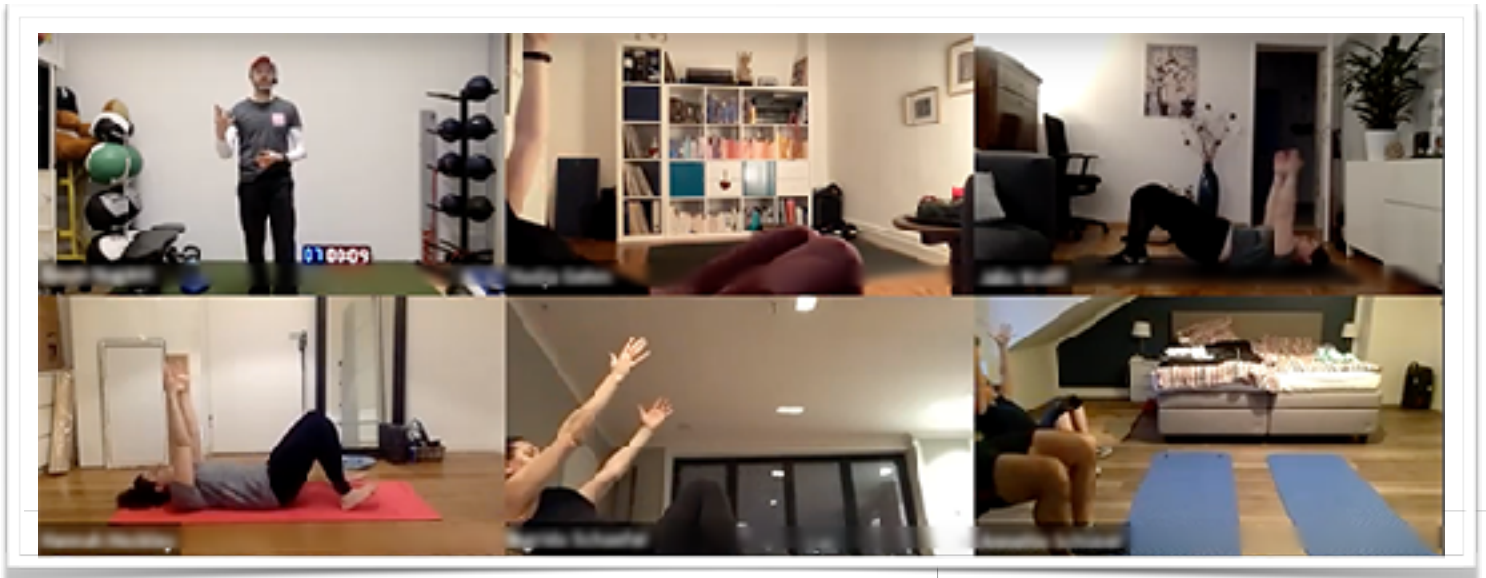


Fitness Reboot Workout



Erwärmung

Eine kurze Erwärmung vor dem eigentlichen Training ist sehr wichtig. Damit bereitest du deinen Körper optimal auf das nachfolgende Training vor.

Eine gute Erwärmung (siehe unten) muss nicht lange dauern, hat aber viele Vorteile. Deine Herzfrequenz wird erhöht, deine Körpertemperatur steigt und deine Gelenke sowie Muskeln werden geschmiert.

Damit steht dem anschließenden Training nichts mehr im Weg und du bist gut vorbereitet.

Fitness Reboot Warmup!

1. [Side Lying T-Spine Rotation](#) - 8 Wiederholungen pro Seite
2. [1-Leg Hip Lift](#) - 8 Wiederholungen pro Seite
3. [Walkout](#) - 6 Wiederholungen
4. [Skipping](#) - 20 Sekunden



Dein Workout

Zu jeder Übung findest du einen Link mit einem kurzen Video. Klicke einfach auf den Namen der Übung und du wirst automatisch weitergeleitet.

Führe jede Übung dieses Workout 30 Sekunden lang aus.

Mache zwischen den Übungen je 10 Sekunden Pause. Wiederhole die Übungen nacheinander 2-3 Mal. Ruhe dich zwischendurch bei Bedarf aus.

Bei Fragen [kannst du uns sehr gern kontaktieren](#). Wir helfen dir immer gern weiter. Egal ob du Hilfe bei bestimmten Übungen benötigst, Modifikationen für Übungen brauchst oder generelle Fragen hast. Das Fit4TheGame Team ist für dich da!

Fitness Reboot Workout

1. [Wall-Squat with Reach](#)
2. [Hands-elevated SA Plank](#)
3. [Feet-Elevated Hip Lift](#)
4. [Deadbug \(arms only\)](#)

