



Mini-Max-Workout

Der Begriff „Mini-Max“ steht für minimalen Aufwand und maximalen Erfolg. Das bedeutet, dass ich nur ca. fünf Minuten am Tag investieren muss, um den Großteil der Skelettmuskulatur zu beanspruchen und zu kräftigen. Die Übungen werden jeweils eine Minute lang durchgeführt.

Das Mini-Max-Workout eignet sich vor allem für zuhause. In der Schule sollten dafür Gymnastikmatten bereitgestellt werden, da die Übungen am Boden ausgeführt werden. So kann man aber als Lehrkraft auch gut die Einhaltung der Abstandsregeln kontrollieren!

Tipp: Mit der passenden Musik macht es mehr Spaß!

	<p>1. Kraulschwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bauchlage mit Blick zum Boden - Arme und Beine anheben und gegengleich bewegen („Kraulschwimmen“)
	<p>2. „Crunches“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage, Beine anwinkeln, Hände an den Kopf - Schultern abheben, Stirn Richtung Knie führen
	<p>3. Seitstütz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestreckter oder gebeugter Arm stützt, Gegenarm in Verlängerung zur Schulterachse - Ein Bein stützt auf dem Außenrist, das andere wird so lange leicht abgehoben wie möglich <p>Hinweis: nach 30 Sekunden die Seite wechseln!</p>



4. „Plank“ (Unterarmstütz vorlings)

- Unterarme stützen, Füße stützen auf Zehenballen
- Oberkörper wird gestreckt gehoben, Kopf in Verlängerung zum Rumpf

(Fortgeschrittene können wechselweise rechten Arm und linkes Bein strecken und nach 30 Sekunden Position wechseln)



5. Bein Strecken

- Rückenlage, Beine anstellen, Hände hinter dem Kopf verschränken
- Hüfte abheben, dabei Fersen in den Boden drücken, Zehen zeigen nach oben
- Ein Bein wird gestreckt, ohne dass die Hüfte absinkt

Nach 30 Sekunden das Bein wechseln