



Woche 7

Ein Blumenstrauß zum Schluss

Challenge der Woche: Bring Sally up

Lade Dir das Lied „**Flowers von Moby**“ aus dem Internet oder öffne es in YouTube

[Offizieller Link Moby - Flowers](#)

Das Lied „Flower“ von Moby ist das wohl bekannteste Workoutlied. Und eines, dass es in sich hat. Du wirst gleich merken, wie anstrengend es ist.

Moby sagt einem direkt, was zu tun ist.

Und so geht es :

Singt Moby „Bring Sally (dein Hintern) Down!“ machst du eine **Kniebeuge** und bleibst so lange „**unten**“ bis du hörst “Bring Sally up!“. Hier gehst Du wieder nach oben.

Und dann mal schauen, ob du das gesamte Lied durchhalten kannst. Wenn nicht? Gar nicht schlimm, probier es doch immer mal wieder in der Woche in deinen Tag einzubauen.

Wem die Kniebeugen zu anstrengend sind, der kann sich auch bei „**up**“ auf Zehenspitzen stehen und bei „**down**“ wieder zurück.

Und jetzt aufwärmen und los gehts. Und achte auf eine saubere Ausführung der Übungen.

Im Fall der Kniebeugen ist es wichtig, das Du schulterbreit stehst, die Knie bei der Beuge nicht über die Fußzehen nach vorne rausstehen und du dich mit gradem Rücken nach hinten setzt, wie wenn du dich auf einen Stuhl setzt.

Keine Lust auf Kniebeugen? Du kannst den Song auch für andere Übungen nutzen.

| Übung | Aktion bei „up“ | Aktion bei „down“ |
|--------------------------|------------------------|--------------------------------|
| Liegestütz | Ausgangsposition | Liegestützposition |
| Unterarmstütz | Ausgangsposition | In den Unterarmstützgehen |
| Sit Ups | Oberkörper anheben | Ausgangsposition |
| Leg Lifts (Beinheber) | Beine hoch | Ausgangsposition |
| Ausfallschritt | Ausgangsposition | 1x rechts vor 1x links vor |

Workout der Woche: Tabata - eine Übung + 8 Wiederholungen = Fit in 4 Minuten

Alles was Du benötigst ist eine Stoppuhr, eine Übung Deiner Wahl – z.B. Kniebeugen – und dann kann es schon losgehen. Im Wechsel heißt es nun 20 Sekunden aktiv – 10 Sekunden Pause. Dieser Ablauf wird insgesamt 8x wiederholt.

Mögliche Übungen: Kniebeugen, Liegestütz, Sit Ups, Leg Lift (Beinheber), Ausfallschritte oder Unterarmstütz, Seilspringen, Mountainclimber

Wenn es über die gesamte Zeit zu anstrengend ist, der wiederholt einfach eine Übung 10mal über 3 Runden

Zugabe für alle, die gerne Gesellschaftsspiele spielen:

Für die „Spielbegeisterten“ Sportler gibt es zum Schluss noch eine Variante von „**Mensch ärgere Dich nicht**“:

Gespielt wird mit den Menschärgere-Dich nicht Regel. Zusätzliche Aufgaben kommen dazu: Wer eine „6“ würfelt muss, nachdem er seine Spielfigur versetzt hat - 5 Strecksprünge, 5 Hampelmänner und 5 Kniebeugen – machen. Die Würfelreihenfolge ändert sich dadurch.