



## Die Squat-Challenge



### Yes, I squat! Das ist Ihr Motto für diese Woche!

Die erste Wochen-Challenge beginnen wir mit einem Klassiker. Ihre Wochen-aufgabe besteht darin, Ihr tägliches Zähneputzen mit Kniebeugen zu begleiten, denn kaum eine andere Übung fordert die Po- und Oberschenkel-muskulatur so effektiv. Bauch- und Rückenmuskulatur werden ebenfalls aktiviert. Dadurch erlangt Ihr Körper mehr Stabilität. Also: The deeper, the better!

Ab heute heißt es Zähne putzen, inklusive Kniebeuge. Starten Sie dabei mit kleinen Kniebeugen und werden Sie im Laufe Ihrer Zahnputzroutine größer, gehen Sie immer weiter in die Knie. Betrachten Sie dabei die ersten 10 Kniebeugen als Aufwärmphase! Wenn Sie Ihre Zähne drei Minuten lang putzen, schaffen Sie doch mindestens 40 Squats. Natürlich können Sie sich gerne steigern.

Nehmen Sie die Herausforderung an?

Viel Spaß und let's squat!

### Fun-Fakt

30 Kniebeugen für ein Metroticket! Damit warb das russische Olympiakomitee 2013 um mehr Bewegung in den Alltag der Bürger/Innen zu bringen. Der Link führt Sie zu dem Artikel: <https://www.spiegel.de/reise/aktuell/moskau-wirbt-fuer-olympia-kniebeugen-fuer-ein-metroticket-a-933558.html>



**Jede Woche kommen neue Challenges, die Ihre Woche im Homeoffice abwechslungsreicher, spannender und vielleicht auch lustiger machen werden.**

**Alle Challenges können Sie natürlich auch mit Freund/in, Partner/in oder per Skype-konferenz mit Arbeitskollegen/in machen.**



## Die Squat-Challenge – Ihre persönliche Checkliste

Wochentag	Morgens	Abends
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		