

Muslim-Workout

Wir danken Allah für unsere Gesundheit und dem Körper, den er uns gegeben hat. Wir danken Allah, dass wir die Möglichkeit haben, mit gesunder Ernährung und Sport unserem Körper etwas Gutes tun zu dürfen, damit seine Funktion lange genug erhalten bleibt. Wir danken Allah für die große Auswahl an gesunden Nahrungsmitteln. Wir bitten weiterhin, um Gesundheit und dass wir nie die Dankbarkeit für diesen Körper verlieren.

Nach Fatj:

- **Plank** (angewinkelte auf Unterarme abstützen, Rest des Körpers ausgestreckt, Position so lange wie möglich halten)
- **Liegestütze**,
- **Superman** (auf den Bauch, Arme und Beine ausgestreckt vom Boden heben und halten)

Nach Dhur:

- **Burpees** (in die Kniebeuge, Hände auf den Boden, Beine nach hinten ausgestreckt stoßen, Beine wieder zurück angewinkelt, dann nach oben springen, wieder zurück zur Kniebeuge)
- **Ausfallschritt** (ein Bein weit nach vorn, anwinkeln und mit dem hinteren Knie nach unten)
- **Kniebeuge**

Nach Asr:

- **Crunches** (auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Hände hinter dem Kopf, mit Oberkörper nur ein paar Zentimeter von Boden Richtung Decke)
- **Brücke** (auf dem Rücken liegend, Beine angewinkelt, Po nach oben heben, Füße bleiben auf dem Boden)
- **Bein senken** (auf dem Rücken, Beine nach oben ausgestreckt, langsam zum Boden senken und wieder hoch)

Nach Maghrib:

- **Bein nach hinten heben** (auf allen vier, angewinkeltes Bein nach oben)
- **Zurücklehnen** (auf den Knie, Oberkörper aufgerichtet, nach hinten lehnen und halten)
- **Liegestütze Rückwärts** (Rückwärts auf allen vier, Po vom Boden heben, mit den Armen angewinkelt leicht nach unten)

Nach Isha:

- **Hampelmann**
- **Inneres Bein heben** (seitlich auf dem Boden, das untere Bein nach oben heben)
- **Äußeres Bein heben** (seitlich auf dem Boden, das obere Bein heben)