

10-15 Wiederholungen / 2-3 Serien / langsame kontrollierte Bewegung

## 1. BRÜCKE



Rückenlage- Beine hüftenbreit aufgestellt- Arme liegen neben dem Körper. Becken kippen und langsam nach oben heben.

Variation: ein Bein strecken

## 2. VIERFÜSSLERSTAND



Knie unter der Hüfte- Hände unter den Schultern. Kopf in der Linie mit Rücken halten. Ein Bein und den diagonalen Arm strecken.



## 3. RUMPFHEBER



Bauchlage- Arme und Beine strecken. Ein Bein und den diagonalen Arm heben. Daumen nach oben.



## 4. PLANKING



Bauchlage- abstützen auf den Unterarmen. Zehen aufstellen- den ganzen Körper hochheben. Knie, Hüfte, Schultern und Kopf in einer Linie halten.



## 5. PLANKING - seitlich



Seitenlage- Knie gebeugt- Ellbogen unter der Schulter aufstellen. Abstützen am unteren Unterarm- eine Linie von der Schulter bis zu den Knien. Seitlich hochheben. Variation: oberes Bein strecken.

## 6. BAUCHMUSKELÜBUNG - Crunches



Rückenlage- Beine in Hüftbreite aufstellen. Arme Richtung Decke strecken.



Kopf und Schulterblätter leicht abheben.

## 7. BAUCHMUSKELÜBUNG - Seitliche Crunches



Rückenlage- Beine in Hüftbreite aufstellen. Hände zusammen.



Kopf und Schulterblätter leicht abheben und mit Armen am Knie vorbei bewegen.

## 8. BAUCHMUSKELÜBUNG - Diagonale Crunches



Rückenlage- einen Fuß auf das andere Knie legen. Hände hinter den Kopf. Oberkörper abheben und mit dem Ellbogen Richtung gegenseitiges Knie bewegen. Kopf nicht zu sehr ziehen!

