

1. Bauchmuskulatur – Rumpfbeugen | 3x 20 Wiederholungen

Auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Füße aufgestellt.

Oberen Rücken langsam vom Boden heben,
Kreuz bleibt am Boden.



2. Rumpfmuskulatur – Körperspannung | 3x 20 Sekunden

Unterarmstütz, beide Fussspitzen am Boden, von Kopf bis Ferse eine Linie, Bauch anspannen.
Blick zum Boden.

Füße abwechselnd vom Boden heben.

Vereinfachung: auf Knien statt auf Füßen aufstützen.



3. Schultermuskulatur – Liegestütze | 3x 10 Wiederholungen

Liegestützposition (Hände und Füße am Boden, Körper gestreckt),
Hände schulterbreit auseinander, Füße hüftbreit.
Blick zum Boden.

Ellbogen langsam beugen, Oberkörper zum Boden führen, Ellbogen wieder strecken. Oberkörper gespannt halten (Bauch anspannen).
Vereinfachung: auf Knien statt auf Füßen.



4. Gesäßmuskulatur – 3x 20 Wiederholungen

Rückenlage, Arme gestreckt am Boden, Gesäss vom Boden wegheben.

Gesäss langsam Richtung Boden und wieder hoch bewegen.

Erschwerung: ein Bein in die Höhe strecken.



5. Beinmuskulatur – Ausfallschritt | 3x20 Wiederholungen pro Bein

Ausfallschritt, Oberkörper aufrecht, Füße parallel und seitlich versetzt.

Hüfte nach unten bewegen, so dass hinteres Knie Richtung Boden geht.
Vorderes Knie nie über Fuss hinaus.

