










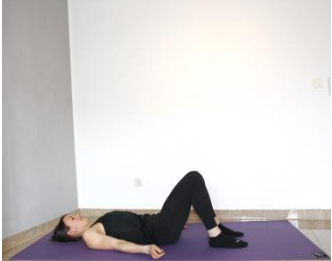





Ganzkörpertraining		
Grundspannung: <ul style="list-style-type: none"> ▪ aufrechter Stand, Becken leicht aufrichten ▪ Bauchnabel und gegenüberliegende Wirbelsäule leicht zusammenziehen, ▪ leichtes Doppelkinn, Scheitel Richtung Decke schieben ▪ Schultern tief, Brustbein leicht anheben ▪ Knie leicht gebeugt, Stand auf Ballen und Fersen ▪ Fußgelenke/ Knie/ Hüfte/ Schulter von der Seite= 1 Linie 		
Ausgangsposition	Endposition	Ausführung/Steigerung
Wandsitzen		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Füße etwas weiter als hüftbreit ▪ Po an der Wand sinken lassen (max bis Knie 90°) ▪ Rücken liegt an der Wand an ▪ Knie über Fußgelenke ▪ 30-60 Sekunden halten
Ausfallschritte mit Seitheben		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ aus dem hüftbreiten Stand großer Schritt nach hinten ▪ hinteres Knie sinken lassen bis beide Knie 90° haben ▪ Arme seitlich anheben ▪ Option: Hanteln in den Händen halten ▪ Option: hinteren Fuß auf einen Stuhl stellen
Butterfly reverse vorgeneigt		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt ▪ Oberkörper aus der Hüfte ▪ Arme seitlich anheben ▪ Option: 2 Hanteln in den Händen halten
Liegestütz		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hände unter Schultern ▪ Knie unter Hüfte ▪ im Wechsel diagonal Arm und Bein strecken bis eine Linie mit Oberkörper und anschließend Ellbogen und Knie unter dem Körper zusammenführen
Superman diagonal im 4-Füßler		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hände unter Schultern ▪ Knie unter Hüfte ▪ im Wechsel diagonal Arm und Bein strecken bis eine Linie mit Oberkörper und anschließend Ellbogen und Knie unter dem Körper zusammenführen

Unterarmstütz		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unterarme auflegen ▪ Ellbogen unter Schultern ▪ Knie unter Hüfte ▪ Fußspitzen aufstellen ▪ Knie anheben und halten ▪ Option: Beine strecken ▪ 30-60 sek. halten
Hüftstreckung		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ in Rückenlage Füße hüftbreit aufstellen ▪ Becken heben ▪ ein Bein ausstrecken ▪ 30 sek halten
Crunches diagonal		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ in Rückenlage Füße hüftbreit aufstellen, ein Bein auf das andere legen ▪ Hände stützen den Kopf ▪ Schultern vom Boden heben ▪ Ellbogen zieht diagonal zum Knie
Ausführung: <ul style="list-style-type: none"> ▪ alle Übungen 15-20 Wiederholungen ▪ alle Übungen hintereinander, 2-3 Runden ▪ 1-2 Minuten Pause zwischen den Runden ▪ Trainingsmaterialien: Hanteln oder Wasserflaschen 		