



Rumpfmuskulatur
Die Liegestützstellungen werden statisch während ca. 1 Minute gehalten.



6 Po



Ausgangsstellung
Hintere Oberschenkel und Hüftmuskulatur

Durch Hüftstreckung Becken bis zur vollständigen Rumpfstreckung nach oben drücken. Zurück zur Ausgangsstellung ohne Absetzen des Gesäßes.

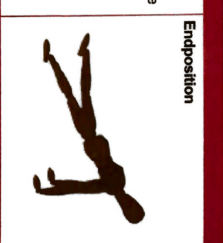


Endposition



Ausgangsstellung

Rumpfmuskulatur
Wechselseitiges Abheben der Füße im Sekundentrhythmus.



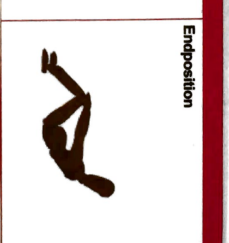
Endposition

7. Bauchmuskeln



Ausgangsstellung

Bauchmuskulatur
Knie gebeugt, Fersen auf dem Boden. Oberkörper abheben und einrollen, zurück in die Ausgangsstellung ohne den Kopf abzulegen.



Endposition

2. Einbeinliegestütz vw.



Ausgangsstellung

Rumpfmuskulatur
Wechselseitiges Abheben der Füße im Sekundentrhythmus.



Endposition

8. Liegestütz sw.



Ausgangsstellung

Seitliche Rumpfmuskulatur
Ellenbogenstütz in Seitlage, Füße parallel. Becken seitwärts anheben bis der Rumpf gestreckt ist. Zurück in die Ausgangsstellung, ohne dass das Becken auf der Unterlage abgestützt wird.



Endposition

5. Einbeinliegestütz auf Ellbogen rw.



Ausgangsstellung

Rumpfmuskulatur
Wechselseitiges Abheben der Füße im Sekundentrhythmus.



Endposition

4. Einbeinliegestütz auf Ellbogen vw.



Ausgangsstellung

Rumpfmuskulatur
Wechselseitiges Abheben der Füße im Sekundentrhythmus.



Endposition