

Beschreibung der Übungen

Plank:

- auf Unterarm stützen
- Ellenbogen unter den Schultern
- Po nicht durchhängen lassen und auch nicht zu hoch
- Bauch angespannt lassen



Side Plank:

- leichte Variante: angebeugten Knien
- mittlere Variante: Füße untereinander, Hand in Hüftstütz, Ellenbogen unterhalb der Schultern
- Becken anheben



Crunches:

- Oberkörper leicht aufrollen, unterer Rücken bleibt am Boden
- Hände in den Nacken



Swimmer:

- leichte Variante: linker Arm und rechtes Bein anheben – ablegen dann wechseln
- mittlere Variante: Arme und Beine sind durchweg angehoben



Hampelmänner:

- Beine öffnen Arme über den Kopf zusammen führen
- leicht hüpfen und die Beine seitlich spreizen, bis man mehr als schulterbreit steht



Wandsitz:

- Rücken – Kopf gegen die Wand
- Knien im 90° Winkel halten
- deine Füße sind hüftbreit voneinander entfernt

