

4. VIERFÜßLER HÜFTEXTENSION



15 W11, 30s Pause, 3 Serien

- Vierfüßler
- Hände unter den Schultergelenken, Knie unter den Hüftgelenken
- Wirbelsäule gerade, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- ein Bein abheben, Ferse zeigt Richtung Decke
- in kleinen Bewegungen heben und senken
- Wirbelsäule bleibt stabil

5. CRUNCHES



15 W11, 30s Pause, 3 Serien

- Bauchnabel und unteren Bauchbereich Richtung Wirbelsäule ziehen
- gebeugte Beine Richtung Bauch ziehen und in 90° halten
- Oberkörper aufrollen bis die Schulterblätter nicht mehr aufliegen
- Oberkörper leicht heben und senken

6. BICYCLES



10 W11, 30s Pause, 3 Serien

- Bauchnabel und unteren Bauchbereich Richtung Wirbelsäule ziehen
- gebeugte Beine Richtung Bauch ziehen und in 90° halten
- Oberkörper aufrollen bis die Schulterblätter nicht mehr aufliegen
- Hände am Hinterkopf
- Beine gegeneinander ohne Bodenkontakt beugen und strecken
- Ellbogen zum diagonalen Knie ziehen

7. MODIFIZIERTE HÜFTABDUKTION Medizinball



10 W11, 30s Pause, 3 Serien

- Seitlage
- gerade Wirbelsäule, Beine und strecken
- Ball zwischen den Füßen einklemmen
- gestreckte Beine heben und senken

8. RUSSIAN TWISTS



10 W11, 30s Pause, 3 Serien

- Sitz
- Oberkörper leicht nach hinten neigen, Beine aufstellen, Vorfüße hochziehen
- Medizinball mit beiden Händen halten
- abwechselnd rechts und links neben dem Körper zum Boden führen