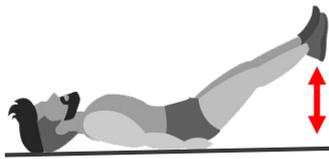




3 Wiederholungen



### Übung 1: Kräftigung der Bauchmuskulatur

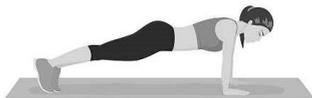
Lege dich auf dem Rücken flach auf den Boden. Die Beine sind ausgestreckt und die Arme liegen neben dem Oberkörper. Die Handflächen zeigen zum Boden so, dass du dich damit stabilisieren kannst. Spanne nun die Rumpf-, Oberschenkel- und Bauchmuskulatur an. Hebe deine Beine ca. 30 cm vom Boden ab. Halte die Position kurz und lasse dann die Beine wieder Richtung Boden sinken. Bevor sie jedoch den Boden berühren stoppst du, hältst die Position kurz und hebst dann deine Beine wieder wie vorher an. Diese auf- und ab Bewegung wird je nach Fitnessgrad 20-50 Mal wiederholt.

Pause  
30 – 60 Sekunden

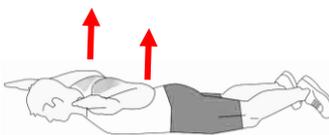


### Übung 2: Liegestütze (Arme, Schultern, Ganzkörperkräftigung)

Gehe in die Liegestützposition und achte darauf, dass die Beine geschlossen sind. Beine, Gesäß, Oberkörper und Kopf bilden eine Linie. Die Hände sind etwas weiter auseinander als schulterbreit. Senke dann den Oberkörper, bis die Oberarme waagrecht zum Boden stehen. Der Kopf bleibt gerade! Halte die Position kurz und drücke die anschließend wieder nach oben in die Ausgangsposition. Je nach Fitnessgrad wird diese Bewegung 10 – 30 Mal wiederholt.



Pause  
30 – 60 Sekunden



### Übung 3: Rückenmuskulatur

Lege dich auf den Bauch, stecke die Beine aus und stütze die Füße auf die Zehenspitzen. Die Knie sind durchgestreckt und vom Boden abgehoben. Die Gesäßmuskulatur ist angespannt. Die Arme liegen neben den Schultern und bilden ein U. Hebe Hände, Unterarme, Oberarme und Brust vom Boden ab, so dass die Arme parallel zum Boden sind. Von dieser Grundstellung aus werden Hände, Unterarme, Ellenbogen und Oberarme gleichmäßige weiter angehoben und die Schulterblätter weit möglichst zusammengezogen. Diese Position kurz halten und dann in die Ausgangsstellung mit vom Boden abgehobener Brust zurückkehren. Diese Bewegung je nach Fitnessgrad 20 – 30 Mal wiederholen.

Pause  
30 – 60 Sekunden



### Übung 4: Kräftigung der Trizeps-Muskulatur

Für diese Übung benötigt man einen Stuhl oder eine Bank. Mit den Händen stützt man sich nach hinten auf den Stuhl ab, geht in die Sitzposition und achtet darauf, dass Rücken und Po so nahe wie möglich am Stuhl sind. Die Oberschenkel sind waagrecht und die Unterschenkel senkrecht zum Boden. Von dieser Grundstellung aus, lässt man den Po soweit wie möglich Richtung Boden sinken, ohne diesen jedoch zu berühren. Diese Position kurz halten und anschließend aus den Armen und Schultern heraus in die Ausgangsposition nach oben drücken. Je nach Fitnessgrad wird diese Bewegung 10 – 30 Mal wiederholt.