

Ablauf:

- Die Hände mit **schulterbreitem** Abstand (Bild 1) zueinander auf den Boden setzen und langsam in die tiefe Liegestützposition gehen (Bild 2).
- In dieser Position **X** verharren, danach langsam wieder in die obere Liegestützposition gehen.
- Den Ablauf 5-Mal wiederholen, danach eine kurze Pause machen.

X = 3 Sek. 5 Sek. 10 Sek.

Wiederholungen:

- 3-Mal den Ablauf wiederholen.



(Bild 1)



(Bild 2)

! Darauf achten, dass die Handgelenke gerade sind und nicht zur Seite wegkippen.

! Auf geraden Rücken achten, das Gesäß darf nicht nach oben angehoben werden oder nach unten durchhängen (Bild 3 - rote Linie).



(Bild 3)


Ablauf:

- Die Hände mit **2-händebreitem** Abstand (Bild 1) zueinander auf den Boden setzen und langsam in die tiefe Liegestützposition gehen (Bild 2).
- In dieser Position **X** verharren, danach langsam wieder in die obere Liegestützposition gehen.
- Den Ablauf 5-Mal wiederholen, danach eine kurze Pause machen.

X = 3 Sek. 5 Sek. 10 Sek.

Wiederholungen:

- 3-Mal den Ablauf wiederholen.

 Darauf achten, dass die Handgelenke gerade sind und nicht zur Seite wegkippen.

 Langsame Ausführung und dabei weiter atmen.

 Auf geraden Rücken achten, das Gesäß darf nicht nach oben angehoben werden oder nach unten durchhängen (Bild 3 - rote Linie).



(Bild 1)



(Bild 2)



(Bild 3)

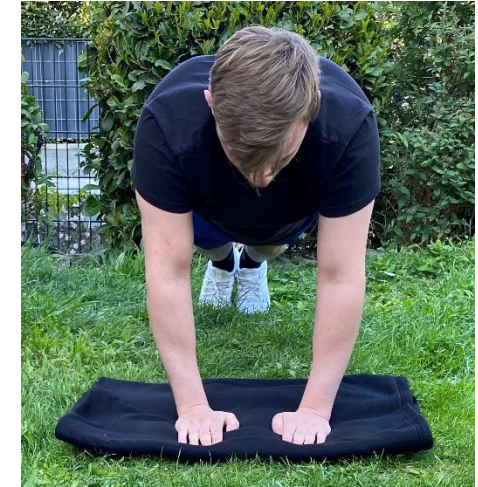
Ablauf:

- Die Hände mit **1-händebreitem** Abstand (Bild 1) zueinander auf den Boden setzen und langsam in die tiefe Liegestützposition gehen (Bild 2).
- In dieser Position **X** verharren, danach langsam wieder in die obere Liegestützposition gehen.
- Den Ablauf 5-Mal wiederholen, danach eine kurze Pause machen.


X = 3 Sek. 5 Sek. 10 Sek.

Wiederholungen:


- 3-Mal den Ablauf wiederholen.



(Bild 1)

 Darauf achten, dass die Handgelenke gerade sind und nicht zur Seite wegkippen.

 Langsame Ausführung und dabei weiter atmen.

 Auf geraden Rücken achten, das Gesäß darf nicht nach oben angehoben werden oder nach unten durchhängen (Bild 3 - rote Linie). Im Beispiel (Bild 2) ist der Kopf zu weit unten.



(Bild 3)



(Bild 2)


Ablauf:

- Die Hände **ohne** Abstand (Bild 1 – die Finger berühren sich) zueinander auf den Boden setzen und langsam in die tiefe Liegestützposition gehen (Bild 2).
- In dieser Position **X** verharren, danach langsam wieder in die obere Liegestützposition gehen.
- Den Ablauf 5-Mal wiederholen, danach eine kurze Pause machen.


X = 3 Sek. 5 Sek. 10 Sek.

Wiederholungen:

- 3-Mal den Ablauf wiederholen.

 Darauf achten, dass die Handgelenke gerade sind und nicht zur Seite wegkippen.

 Langsame Ausführung und dabei weiter atmen.

 Auf geraden Rücken achten, das Gesäß darf nicht nach oben angehoben werden oder nach unten durchhängen (Bild 3 - rote Linie). Im Beispiel (Bild 2) ist der Kopf zu weit unten.



(Bild 3)



(Bild 1)



(Bild 2)


Ablauf:


- Die Hände **über kreuz** (Bild 1) auf den Boden setzen und langsam in die tiefe Liegestützposition gehen (Bild 2).
- In dieser Position **X** verharren, danach langsam wieder in die obere Liegestützposition gehen.
- Den Ablauf 5-Mal wiederholen, danach eine kurze Pause machen.


X = 3 Sek. 5 Sek. 10 Sek.

Wiederholungen:

- 3-Mal den Ablauf wiederholen.

 Darauf achten, dass die Handgelenke gerade sind und nicht zur Seite wegkippen.

 Langsame Ausführung und dabei weiter atmen.

 Auf geraden Rücken achten, das Gesäß darf nicht nach oben angehoben werden oder nach unten durchhängen (Bild 3 - rote Linie).



(Bild 3)



(Bild 1)



(Bild 2)

Ablauf:

- Die Hände seitlich auf einen Ball setzen (Bild 1) und langsam in die tiefe Liegestützposition gehen (Bild 2 – hier im Bild mit der Steigerung (Stufe 7), dass in der tiefen Position im Wechsel ein Bein leicht angehoben wird).
- In dieser Position **X** verharren, danach langsam wieder in die obere Liegestützposition gehen.
- Den Ablauf 5-Mal wiederholen, danach eine kurze Pause machen.

X = 3 Sek. 5 Sek. 10 Sek.

Wiederholungen:

- 3-Mal den Ablauf wiederholen.



(Bild 1)



(Bild 2)

! Darauf achten, dass die Handgelenke gerade sind und nicht zur Seite wegkippen.

! Langsame Ausführung und dabei weiter atmen.

! Auf geraden Rücken achten, das Gesäß darf nicht nach oben angehoben werden oder nach unten durchhängen (rote Linie).