

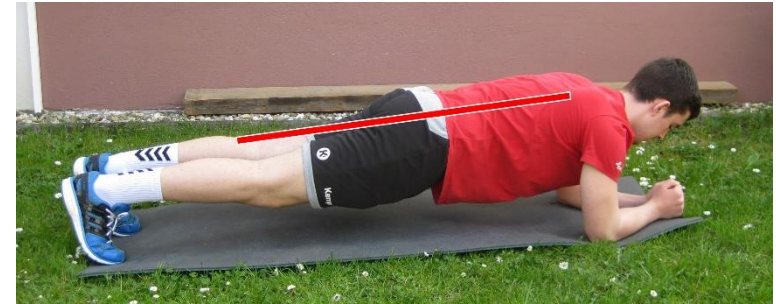
Ablauf:

- Auf die Fußspitzen und Unterarme stützen und **X** Sekunden halten.

X = 20 Sek. 40 Sek. 60 Sek.

Wiederholungen:

- 3-Mal den Ablauf mit einer kurzen Pause dazwischen.



- !** Bei der Übung auf gerade Körperhaltung achten, das Gesäß darf nicht nach oben angehoben werden, nach unten durchhängen oder zur Seite wegkippen. Siehe rote Linie.
- !** Die Bauch- und Gesäßmuskeln sollen dabei angespannt werden.
- !** Während der Übung ruhig weiter atmen und nicht die Luft anhalten.

Ablauf (ohne zwischendrin abzusetzen):

- Auf die Fußspitzen und Unterarme stützen und ca. **X** Sekunden halten (Bild 1).
- Danach einen Fuß leicht anheben und **X** Sekunden halten, danach Fußwechsel (Bild 2).
- Danach eine Arm leicht anheben und **X** Sekunden halten, danach Armwechsel (Bild 3).

X = 5 Sek. 10 Sek. 15 Sek.

Wiederholungen:

- 3-Mal Ablauf mit einer kurzen Pause dazwischen wiederholen.



! Bei der Übung auf gerade Körperhaltung achten, das Gesäß darf nicht nach oben angehoben werden, nach unten durchhängen oder zur Seite wegkippen. Schulter beim Anheben des Armes nicht verdrehen, Oberkörper parallel zum Boden halten.

! Langsame Ausführung.

! Die Bauch- und Gesäßmuskel sollen dabei angespannt werden.

! Während der Übung ruhig weiter atmen und nicht die Luft anhalten.

Ablauf (ohne zwischendrin abzusetzen):

- Auf die Fußspitzen und Unterarme stützen und ca. **X** Sekunden halten (Bild 1).
- Danach einen Fuß leicht anheben und **X** Sekunden halten, danach Fußwechsel (Bild 2).
- Danach einen Arm leicht anheben und **X** Sekunden halten, danach Armwechsel (Bild 3).
- Wieder einen Fuß leicht anheben und **X** Sekunden halten, danach Fußwechsel.
- Wieder einen Arm leicht anheben und **X** Sekunden halten, danach Armwechsel.

X = 5 Sek. 10 Sek. 15 Sek.

Wiederholungen:

- 3-Mal Ablauf mit einer kurzen Pause dazwischen.

! Bei der Übung auf gerade Körperhaltung achten, das Gesäß darf nicht nach oben angehoben, nach unten durchhängen oder zur Seite wegkippen. Schulter beim Anheben des Armes nicht verdrehen, Oberkörper parallel zum Boden halten.

! Langsame Ausführung.

! Die Bauch- und Gesäßmuskeln sollen dabei angespannt werden.



! Während der Übung ruhig weiter atmen und nicht die Luft anhalten.

Ablauf (ohne zwischendrin abzusetzen):

- Auf die Fußspitzen und Unterarme stützen und ca. **X** Sekunden halten (Bild 1).
- Danach einen Fuß und einen Arm diagonal gleichzeitig leicht anheben und **X** Sekunden halten, danach Seitenwechsel (Bild 2).
- 2 * ausführen ohne abzusetzen.

X = 5 Sek. 10 Sek. 15 Sek.

Wiederholungen:

- 3-Mal Ablauf mit einer kurzen Pause dazwischen.

! Bei der Übung auf gerade Körperhaltung achten, das Gesäß darf nicht nach oben angehoben werden, nach unten durchhängen oder zur Seite wegkippen. Schulter beim Anheben des Armes nicht verdrehen, Oberkörper parallel zum Boden halten.

! Langsame Ausführung.

! Die Bauch- und Gesäßmuskeln sollen dabei angespannt werden.

! Während der Übung ruhig weiter atmen und nicht die Luft anhalten.



Ablauf (ohne zwischendrin abzusetzen):

- Auf die Fußspitzen und Unterarme stützen und ca. **X** Sekunden halten (Bild 1).
- Danach immer im Wechsel den linken und den rechten Arm kurz anheben und wieder abstellen (Bild 2) ca. **X** Sekunden.
- Danach einen Fuß und einen Arm diagonal gleichzeitig leicht anheben und **X** Sekunden halten, danach Seitenwechsel (Bild 4).
- Danach immer im Wechsel den linken und den rechten Fuß kurz anheben und wieder abstellen (Bild 3) ca. **X** Sekunden.

X = 10 Sek. 15 Sek. 20 Sek.

Wiederholungen:

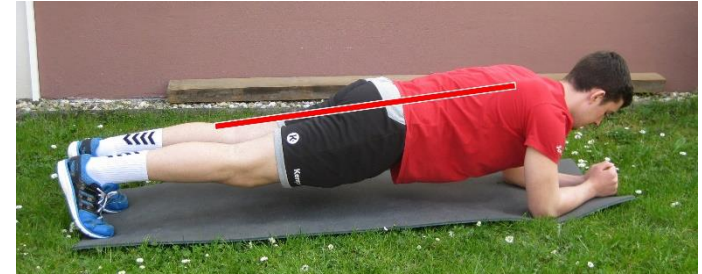
- 4-Mal Ablauf mit einer kurzen Pause dazwischen.

! Bei der Übung auf gerade Körperhaltung achten, das Gesäß darf nicht nach oben angehoben werden, nach unten durchhängen oder zur Seite wegkippen. Schulter beim Anheben des Armes nicht verdrehen, Oberkörper parallel zum Boden halten.

! Langsame Ausführung.

! Die Bauch- und Gesäßmuskel sollen dabei angespannt werden.

! Während der Übung ruhig weiter atmen und nicht die Luft anhalten.



Ablauf (ohne zwischendrin abzusetzen):

- Auf die Fußspitzen und Unterarme stützen und **X** Sekunden halten (Bild 1).
- Danach den linken Arm leicht anheben (Bild 2) und **X** Sekunden halten.
- Danach den rechten Arm leicht anheben und **X** Sekunden halten, dann den rechten Fuß und den linken Fuß.
- Zum Abschluss immer im Wechsel den linken und den rechten Fuß anheben und wieder abstellen (schnell trippeln) (Bild 3) für **X** Sekunden.



X = 10 Sek. 15 Sek. 20 Sek.

Wiederholungen:

- 4-Mal Ablauf mit einer kurzen Pause dazwischen.

! Bei der Übung auf gerade Körperhaltung achten, das Gesäß darf nicht nach oben angehoben werden, nach unten durchhängen oder zur Seite wegkippen. Schulter beim Anheben des Armes nicht verdrehen, Oberkörper parallel zum Boden halten.

! Langsame Ausführung

! Die Bauch- und Gesäßmuskeln sollen dabei angespannt werden.

! Während der Übung ruhig weiter atmen und nicht die Luft anhalten.