

## Ablauf:

- Liegestützen machen (Bild).

X =  10 St.  15 St.  20 St.

## Wiederholungen:

- 3-Mal den Ablauf wiederholen, dazwischen immer eine kurze Pause machen.

 Langsame Ausführung und dabei weiter atmen.

 Auf geraden Rücken achten, kein Hohlkreuz und auch nicht das Gesäß nach oben schieben.



## Ablauf:

- **X** normale Liegestützen machen (Bild 1) – kurze Pause.
- **X** versetzte Liegestützen machen, linke Hand nach vorne, rechte Hand nach hinten versetzten (Bild 2) – kurze Pause.
- **X** rechte Hand nach vorne, linke Hand nach hinten versetzen – kurze Pause.

X =  10 St.  15 St.  20 St.

## Wiederholungen:

- 2-Mal den Ablauf wiederholen, dazwischen eine kurze Pause machen.

 Langsame Ausführung und dabei weiter atmen.

 Auf geraden Rücken bei den Liegestützen achten, kein Hohlkreuz und auch nicht das Gesäß nach oben schieben.



## Ablauf:

- Grundstellung (Bild 1).
- In die tiefe Liegestützposition gehen, diese **X** Sekunden halten und dann den Körper weit nach vorne schieben (Bild 2).
- In dieser vorderen Position den Oberkörper nach oben schieben (Bild 3) und kurz halten (kein Hohlkreuz und nicht durchhängen lassen, mit der Bauchmuskulatur halten).
- Oberkörper wieder nach unten bis in die tiefe Liegestützposition führen, wiederum **X** Sekunden halten, danach den Körper nach hinten schieben, Arme ausstrecken und Gesäß wieder weit nach oben schieben (=Ausgangsstellung).

X =  5 Sek.  10 Sek.  15 Sek.

## Wiederholungen:

- 15-Mal den Ablauf wiederholen – kurze Pause.

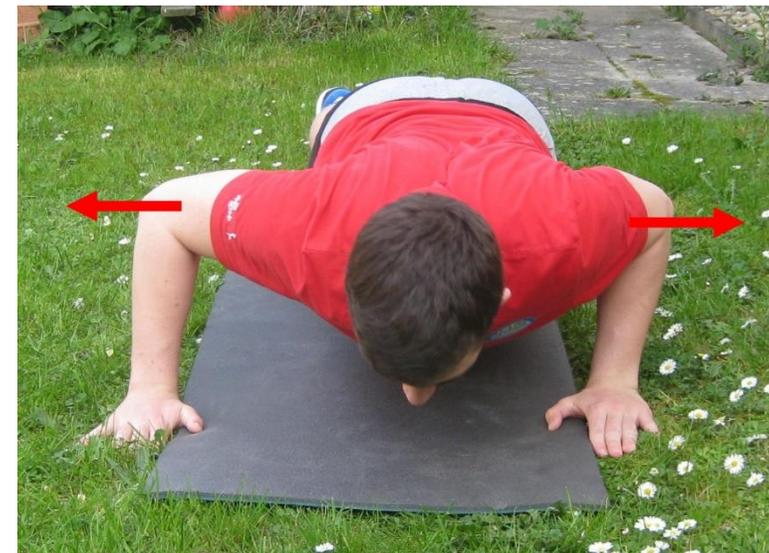
 Langsame Ausführung und dabei weiter atmen.

 Auf geraden Rücken achten, kein Hohlkreuz und auch nicht das Gesäß nach oben schieben.



## Ablauf:

- Tiefe Liegestützposition einnehmen und **X** Sekunden halten.
- Den Körper langsam nach vorne schieben und **X** Sekunden halten (Bild 1).
- Den Körper ganz nach hinten schieben und **X** Sekunden halten (Bild 2).
- Wieder zurück in die Grundstellung in der Mitte gehen.
- Den Körper langsam nach rechts schieben und **X** Sekunden halten (Bild 3).
- Den Körper langsam nach links schieben und **X** Sekunden halten (Bild 3).
- Danach wieder zurück in die Grundposition in der Mitte.



**X** =  5 Sek.  10 Sek.  15 Sek.

## Wiederholungen:

- 15-Mal den Ablauf wiederholen – kurze Pause.

 Langsame Ausführung und dabei weiter atmen.

 Auf geraden Rücken achten, kein Hohlkreuz und auch nicht das Gesäß nach oben schieben.

## Ablauf:

- **X** „normale“ Liegestützen machen (Bild 1) – kurze Pause.
- **X** „enge“ Liegestützen machen, beide Hände berühren sich auf dem Boden (Bild 2) – kurze Pause.
- **X** „über kreuz“ Liegestützen Hand (Bild 3) – kurze Pause.

X =  5 St.  10 St.  15 St.

## Wiederholungen:

- 3-Mal den Ablauf wiederholen, dazwischen eine kurze Pause machen.

 Langsame Ausführung und dabei weiter atmen.

 Auf geraden Rücken achten, kein Hohlkreuz und auch nicht das Gesäß nach oben schieben.

