

Freitag(s) – Alltag

Material: Stuhl oder Bank

1. 18 x schräge Sit-Ups (links und rechts im Wechsel)

- Gerade auf den vorderen Teil des Stuhls setzen
- Hände hinter den Kopf anwinkeln
- Rechten Ellenbogen zum linken, angehobenen Knie führen
- Dabei den Oberkörper mitdrehen und so weit nach vorne lehnen, bis du deine Bauchmuskeln spürst



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

2. Dips

- Setz dich zunächst auf den vorderen Rand der Sitzfläche eines sehr stabilen Stuhls/Bank
- Umfasse die Sitzfläche am vorderen Rand links und rechts fest mit den Händen, so dass der Handrücken nach vorne zeigt
- Beine ausstrecken und Gesäß vom Stuhl wegschieben (bis Knie auf 90 Grad angewinkelt sind)
- Körpergewicht gleichmäßig auf die Arme und Beine verlagern
- Arme beugen, bis sie sich auf 90 Grad parallel zum Boden befinden und der Po beinahe den Boden berührt
- Arme wieder fast ganz durchstrecken und gleichzeitig das Gesäß auf Sitzhöhe bringen

3. Übung für den PO und Oberschenkelrückseite **5 x 8 Sekunden**

- Leg dich vor einen Stuhl mit dem Rücken auf den Boden
- Füße auf die Stuhlkante legen

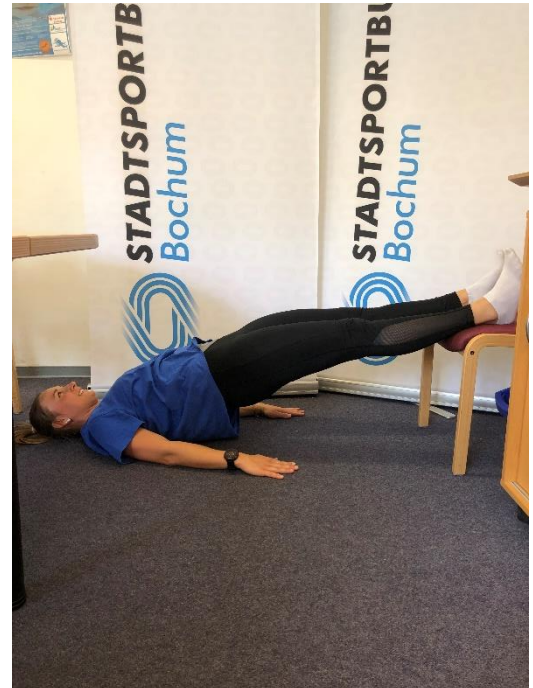
Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

- Heb dich nur mit der Kraft von Po und Beinen einige Zentimeter vom Boden ab
- Spannung ca. 8 Sekunden halten und dann lösen



2. Dips



3. Übung für den Po und Oberschenkel- rückseite

Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.