

Donnerstag(s) – Stabilisation

1. 15 Sekunden Unterarm-/Fersenstütz

- Stütz dich in Rücklage auf den Unterarmen ab (diese befinden sich senkrecht unter deinen Schultern)
- Fersen werden in den Boden gedrückt
- Rumpf, Bauch und Po werden angespannt
- Heb deine Beine und deinen Po so hoch, dass dein Körper eine gerade Linie bildet
- Position halten



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

2. 10 x Beinheben in Seitlage

- Leg dich seitlich auf den Boden
- Unterarm wird gerade nach vorne ausgestreckt und der Kopf darauf abgelegt
- Mit dem anderen Arm stützt du dich auf Brusthöhe ab
- Bauch anspannen und Hüfte leicht nach innen drehen
- Aus der Position die gestreckten Beine leicht anheben und die Position für 3-5 Sekunden halten



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

3. 16 x Hüftrollen

- Auf den Rücken legen
- Arme ungefähr im 90 Grad Winkel von dir ausstrecken (Handflächen zeigen nach unten)
- Beine senkrecht nach oben strecken und langsam zur Seite kippen
- Wenn du es schaffst, kannst du die unterste Position einige Sekunde halten
- Wichtig: die Schulterblätter haben während der gesamten Übung Bodenkontakt



➔ Insgesamt 3 Durchgänge

Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.