

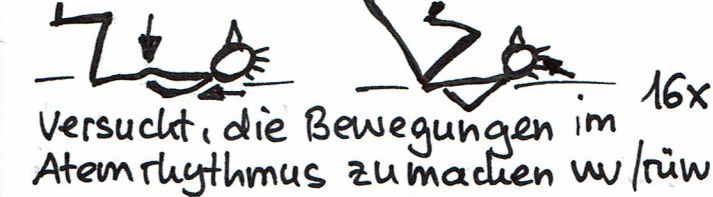
4.) DIENSTAG, 09.03.2021

AUFWÄRMEN: Laufe auf der Stelle, bewege Arme, Beine, Schultern, Hüfte. Boxe, kicke re/li/vor/zurück/seit/hoch... mind. 5 Min.

DIESE WOCHE: BODENÜBUNGEN @ alle, die nicht auf den Boden wollen; wiederholt einfach etwas von Blatt 1-3 ☺

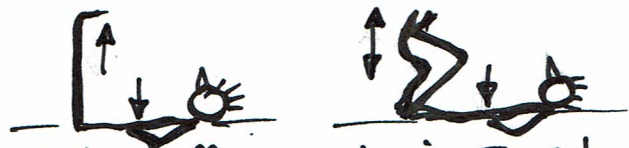
!!! Achtet bei den folgenden Übungen auf Körperspannung. Rollt den Bauchnabel kein Schulter bleibt auf der Matte (entspannt)!
Legt eure Hände re u. li unter die Hüfte, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

1.) Radfahren



Versucht, die Bewegungen im Atemrhythmus zu machen w/rüw 16x

2.) Froschübung



Fersen zusammen

Beine öffnen wie ein Frosch, Knie Richtung Nase ziehen, dann Beine wieder strecken 16x

3.) Beinschere

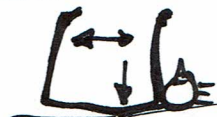


Einatmen: re Bein tief
Ausatmen: re Bein hoch
dito Links, jede Seite 12x im Wechsel

4.) Double Crunch

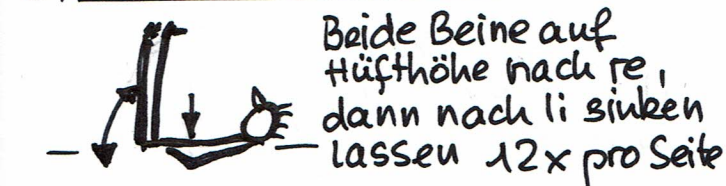


Einatmen: Beine vorstrecken, Arme nach hinten. 12x



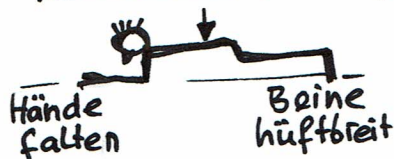
Ausatmen: Beine u. Arme zusammenbringen, Kopf heben

5.) Scheibenwischer



Beide Beine auf Hüfthöhe nach re, dann nach li sinken lassen 12x pro Seite

6.) Ganzkörperspannung

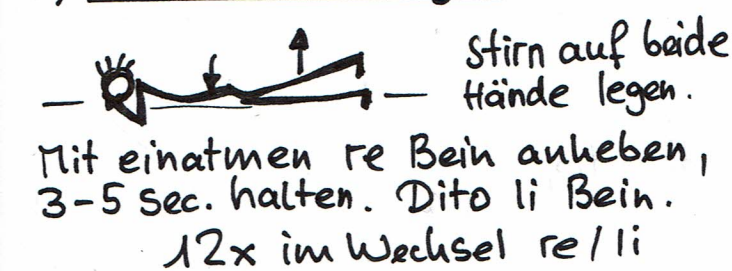


Hände falten

Beine hüftbreit

Position 4 x 20 Sec halten.

7.) Hüftstreckung



Stirn auf beide Hände legen.

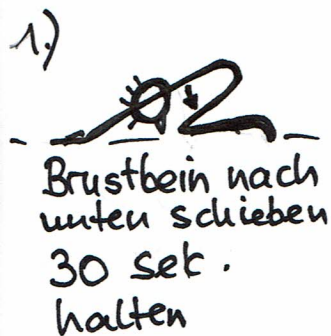
Mit einatmen re Bein anheben, 3-5 Sec. halten. Dito li Bein. 12x im Wechsel re/li

8.) Überkreuzstreckung

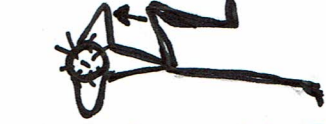


Mit einatmen re Arm u. li Bein heben, ca. 3-5 Sec. halten. Dito mit links, 12x pro Seite im Wechsel

DEHNEN: 2.) Bauchlage

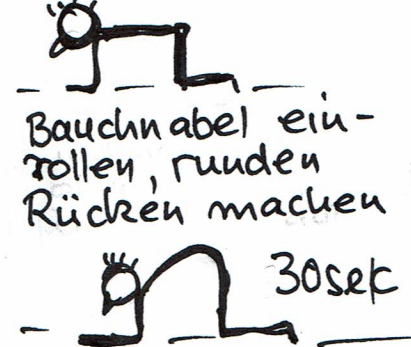


Brustbein nach unten schieben 30 Sek. halten

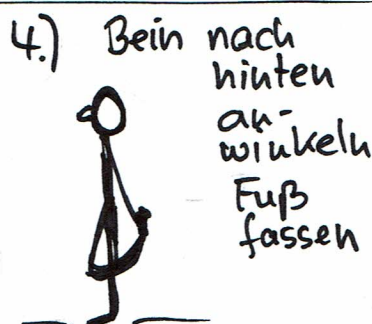


Ziehe das rechte Bein Richtung Ellbogen, schiebe den Hüftbeuger zum Boden 30 Sek. wH links

3.) Vierfüßlerstand



Bauchnabel einrollen, runden Rücken machen 30sek



Bein nach hinten anwinkeln Fuß fassen re/li 30 Sek.