

10.) DIENSTAG, 20.04.2021

AUFWÄRMEN: Bewege und lockere alle Körperteile mit Musik ca. 5 Min

Diese Woche trainieren wir mit u. am Tisch.

① Aktiviere die hintere Faszienskette u. mobilisiere die Wirbelsäule



12x im Wechsel re/li

Beide Arme auf den Tisch legen, rechts unter der Achsel durchschauen u. den linken Arm unten durchschieben.

② Aktiviere die hintere Faszienskette u. mobilisiere die Hüfte



Schiebe das re Bein nach hinten u. mach dich lang. Schiebe deine Ferse sowie deine Hände weg von dir. 12x im Wechsel

③ Kniebeugen

Halte dich an der Tischkante fest, u. setze dich mit geradem Rücken so, als ob du dich auf einen Stuhl setzen würdest



16x

stehe hüftbreit

④



Bängebeugt auf Hüfthöhe zur Nase ziehen und zurückstrecken

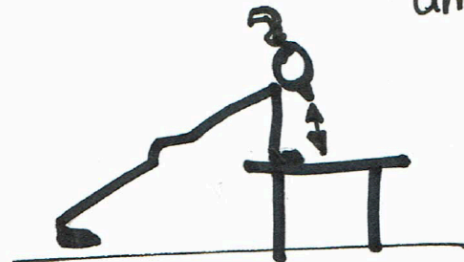
12x Wtt re/li

⑤ Rumpfdrehen



Den Arm re u. li im Wechsel nach oben ziehen
12x im Wechsel

⑥ Liegestütze



am Tisch
12x Wtt

DEHNEN:



li Arm nach re schieben
30 sec. halten
Wtt mit dem li Arm



Arme gebeugt zurückziehen
30 sec. halten



Re Arm hochschieben
Li Arm tief
30 sec. halten
Pos. wechseln

Vielleicht fallen dir noch andere Dehnübungen ein ... 😊