



Wir halten euch fit mit unseren Top 10



Rotation d. Oberkörpers nach re u. li, auch in der Position halten.

Beweglichkeit

Seitneige nach re u. li, auch in der Position halten. Beide Übungen sind auch im Stand möglich.



Ausfallschritt, Knie über Ferse, mit geradem Rücken tief gehen, Beinwechsel.

Beine

Hüftschmaler Stand, Rücken gestreckt u. tief gehen, Arme dabei kräftig vor, auch in der Fortbewegung.



Gewicht hinter dem Kopf senken u. wieder heben. Die Ellenbogen zeigen nach vorne.

Arme

Oberarme sind fest am Körper, Gewicht heben u. senken.



Beckenlift, auch mit Variationen: oben halten u. a) auf der Stelle gehen b) beugen u. strecken

Rücken

Über die Diagonale Arm u. Bein anheben, Seitenwechsel.



Beide Beine geschlossen anheben.

Bauch u. Rumpf

Linker Arm zieht diagonal zum re Knie, dabei Kopf u. Schulter anheben, Seitenwechsel.

