

Rumpfübungen

<ul style="list-style-type: none"> - Stützen Sie sich auf die Unterarme, dabei stehen nur Ihre Zehenspitzen auf. - Achten Sie darauf, dass der Rücken nicht durchhängt, sondern eine Linie bildet. - Steigerung: Heben Sie ein Bein vom Boden ab oder ein Bein und dazu diagonal den Arm. 	 
<ul style="list-style-type: none"> - Stützen Sie sich auf die Unterarme, dabei stehen nur Ihre Zehenspitzen auf. - Achten Sie darauf, dass der Rücken nicht durchhängt, sondern eine Linie bildet. - Ziehen Sie abwechselnd das rechte und linke Knie Richtung Schulter. - Steigerung: Ziehen Sie das Knie zur diagonalen Schulter. 	 
<ul style="list-style-type: none"> - Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich mit dem unteren Arm ab. - Heben sie das oben liegende Bein und den oben liegenden Arm in die Luft. - Steigerung: Ziehen Sie Bein und Arm in der Luft zusammen. 	 
<ul style="list-style-type: none"> - Legen Sie sich auf die Seite, unterlagern Sie Ihren Kopf mit dem Arm oder einem Kissen. - Heben Sie das oben liegende Bein ab. - Steigerung: Heben Sie beide Beine ab. 	 
<ul style="list-style-type: none"> - Legen Sie sich auf den Rücken. - Stützen Sie sich auf die Unterarme und die Fersen. - Heben Sie den Po in die Luft. 	