

Rumpfübungen

<ul style="list-style-type: none"> - Stützen Sie sich auf die Unterarme, dabei stehen nur Ihre Zehenspitzen auf - Achten Sie darauf, das 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, das 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 den Unterarme und die Fersen - Heben sie den Po in die Luft 	

<ul style="list-style-type: none"> - Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Beine an - Versuchen Sie mit der Rechten Hand an den rechten Fuß zu kommen und das ganze auch links - Steigerung: Schieben Sie beide Arme nach oben in die Luft oder schieben Sie beide Arme in Richtung der Beine 	
<ul style="list-style-type: none"> - Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie ein Bein an und legen Sie das andere darüber - Schieben Sie den diagonalen Ellenbogen zu dem abgelegtem Bein - Steigerung: Strecken Sie ein Bein aus und berühren Sie die Zehenspitzen mit der gegenüberliegenden Hand oder legen sie das Bein gedreht nach unten ab und schieben sie die Hand Richtung Bein 	
<ul style="list-style-type: none"> - Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Beine an - Schieben Sie die Arme seitlich am Körper entlang Richtung Füße 	