

1. Übung: Hund

Aufrecht hinstellen, dann vorbeugen und mit den Händen am Boden abstützen
Gesäß in die Höhe strecken, dabei Rücken gerade und Beine gestreckt lassen
30 bis 60 Sekunden halten

2. Übung: Liegestütz

Beine, Gesäß und Oberkörper bilden eine gerade Linie
So oft wiederholen wie möglich

3. Übung: Katzenbuckel

Auf Hände und Knie stützen und den Rücken Wirbel für Wirbel nach oben durchdrücken
Für ein paar Sekunden halten, in gleicher Position Wirbel nach unten drücken (Hohlkreuz)
Beides 5 mal wiederholen

4. Übung: Radfahrer

Auf den Rücken legen, Oberkörper und Beine heben gleichzeitig vom Boden ab,
die Arme werden neben die Beine gestreckt. Abwechselnd rechtes und linkes Bein
Richtung Brust ziehen und wieder strecken. 30 - 60 Sekunden lang wiederholen

5. Übung: Seitheber

In Rückenlage die Beine angewinkelt aufstellen und den rechten Fuß aufs linke Knie legen
Linke Hand in den Nacken legen, Schulter vom Boden abheben und linken Ellenbogen
zum rechten Knie führen. Auf beiden Seiten je 30 Sekunden wiederholen

6. Übung: Beinheber

In Rückenlage Beine anwinkeln und die Füße verschränken. Oberkörper und Beine vom
Boden abheben. Die Füße langsam zum Boden und wieder hoch bewegen ohne den Winkel
in den Knien zu ändern. Dabei die Füße nicht am Boden ablegen. 30 bis 60 Sek wiederholen

7. Übung: Gesäßheber

In Rückenlage die Hände hinter dem Kopf verschränken und die Füße übereinander
Oberkörper und Beine vom Boden abheben, Beine möglichst senkrecht nach oben strecken
Dann das Gesäß vom Boden abheben und wieder herunter bringen. 30 mal wiederholen

8. Übung: Trockenschwimmer

Auf den Bauch legen, Arme und Beine ausstrecken und den Oberkörper vom Boden abheben
Langsam die Arme von vorne nach hinten bewegen und wieder zurück. Dabei darauf achten,
dass die Brust den Boden nicht berührt. Für 30 bis 60 Sekunden wiederholen