

Bauchmuskeltraining 20 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Entlastung

HIER GILT **LANGSAM BRINGT MEHR** ALS SCHNELL HUDELN!

Erwärmen: 2 Minuten insgesamt

Laufen am Stand

Kniehebelauf

Anfersen

Hampelmannspringen

1. Gerade Sit-Ups:

Rückenlage – Beine aufstellen; Finger liegen hinter den Ohren (nicht hinter dem Kopf, sonst reißt du diesen mit hoch und der Bauch macht nix!)

Jetzt die Schultern gerade vom Boden abheben und den Oberkörper heben bis dein Kopf höher ist als deine Knie! Langsam wieder abrollen – ohne den Kopf ab zu legen!

2. Criss Cross:

Rückenlage, Knie aufgestellt – Kopf und Schultern hoch heben; der linke Ellbogen berührt rechtes Knie – zurück in die Ausgangsposition - der rechte Ellbogen berührt das rechte Knie; Variante) Schwieriger wird es, wenn du die Beine hochhebst und ausstreckst, dann Knie auf Ellbogen und wieder völlig strecken

3. Becken hoch:

Rückenlage – Knie aufstellen – Arme liegen seitlich neben dem Körper:

Hebe dein Becken hoch und senke es wieder bis knapp über dem Boden und wieder hoch

4. Becken hoch + halten:

Rückenlage wie oben – Becken hoch und 20 Sekunden halten

5. 90 -90 – hoch:

Rückenlage – Beine anheben bis die Oberschenkel zum Bauch im 90° Winkel nach oben zeigen – die Unterschenkel ebenfalls 90° gerade nach vor. Die Arme liegen neben dem Oberkörper. Jetzt hebe deinen Kopf und die Arme parallel vom Boden ab.

Die Finger ziehen nun vor und so den Oberkörper hoch! Kurz halten und wieder ab!

6. Becken hoch + halten und dabei das linke Bein auch hochhalten:

Das linken Bein ganz gestreckt vorhalten

7. Aufrollen – Beine her und vor:

Rückenlage – Knie und Kopf hoch heben: ziehe die Knie zur Brust und strecke sie dann wieder ganz gerade aus. Die Oberschenkel sollen, wenn du die Beine ausgestreckt hast, im 45° Winkel über dem Boden sein.

8. Becken hoch + halten und dabei das rechte Bein auch hochhalten:

Das rechte Bein ganz gestreckt vorhalten

9. Kerze in den Himmel:

Rückenlage – Beine gestreckt hoch: jetzt zieht die Ferse zur Zimmerdecke hoch

10. Kerze - klappen – Kerze – aufstehen: 5 Mal

Zum Schluss auslaufen am Stand!