Übungsdurchführung

*Führen Sie jede Übung 10- 15 x (jede Seite) durch.
*Führen Sie die Übung langsam durch.
*Atmen Sie immer bei der Anspannung aus, bei der Entspannung ein.
*Dann wiederholen Sie das Programm.

Flaschen Workout

6. Kräftigung seitl. Rumpf und Schulterrotatoren

Ausgangsposition:
Seitstütz: Schulter über Ellbogen, Arm bleibt dicht am Oberkörper, Becken hoch drücken, Füße übereinander oder versetzt mit oberem Bein vorne abgestützt.
Ausführung: Unterarm aus dem Schultergelenk hoch und runter bewegen, dabei den Oberarm am Oberkörper halten. Wechsel.

7. Kräftigung Rumpf und Gleichgewichtsschulung

Ausgangsposition:
Vierfüßlerstand: Hüftgelenk über Kniegelenk, Schultergelenk über Handgelenk positionieren.
Ausführung: Ellbogen und vorgezogenes Knie gegenübergesetzt zueinander führen und wieder strecken. Gesäß dabei anspannen. Wechsel.

8. Kräftigung seitl. Rumpf und Mobi BWS

Ausgangsposition:
Seitstütz: Schulter über Ellbogen, Arm bleibt dicht am Oberkörper, Becken hoch drücken, Füße übereinander oder versetzt mit oberem Bein vorne abgestützt.
Ausführung: Arm von oben unter den Körper einrollen und wieder nach oben strecken. Blick Richtung Hand fixieren.

9. Kräftigung Bauch und Koordinationsschulung

Ausgangsposition:
Rückenlage: in jede Hand eine Flasche halten, Bauchmuskeln anspannen.
Ausführung: Ellbogen und vorgezogenes Knie gegenübergesetzt zueinander führen, dabei Körper nach oben ziehen und wieder lösen. Wechsel.

10. Kräftigung Bauch

Ausgangsposition:
Rückenlage: Beine anwinkeln, Arme mit einer Flasche in den Händen nach hinten strecken.
Ausführung: Oberkörper nach oben und vorne ziehen und die Flasche zwischen die Füße wechseln, in die Streckung gehen und in die andere Richtung wiederholen.

11. Kräftigung Rückenstrecker

Ausgangsposition:
Bauchlage: Füße in den Boden drücken, Gesäß anspannen, Arme mit Flaschen in den Händen nach vorne strecken.
Ausführung: Im Wechsel die Flaschen hoch und runter bewegen. Blickrichtung nach unten.