

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.



Handtuch Workout

7. Kräftigung Gesamtkörper



Ausgangsposition:

Gehen Sie in den Plank, Schultern über den Händen, Bauch anspannen, Füße hüftbreit, eine Hand auf einem Handtuch gestützt.

Ausführung: Schieben Sie das Handtuch langsam zur Seite und halten dabei unbedingt die Spannung im ganzen Körper.

8. Kräftigung Beine, Gesäß



Ausgangsposition:

Stehen Sie aufrecht, Beine hüftbreit auseinander, ein Fuß auf einem Handtuch gestellt.

Ausführung: Schieben Sie das Handtuch-Bein nach hinten, das Knie schieben Sie Richtung Boden, bleiben dabei aufrecht und halten die Spannung. Ziehen Sie das Bein wieder zurück.

9. Kräftigung Beine



Ausgangsposition:

Stehen Sie aufrecht, Beine hüftbreit auseinander, ein Fuß auf einem Handtuch gestellt.

Ausführung: Schieben Sie das Handtuch-Bein zur Seite, bleiben dabei aufrecht und halten die Spannung. Ziehen Sie das Bein wieder zurück.

10. Dehnen Vorderseite Oberschenkel



Ausgangsposition:

Stehen Sie aufrecht, Standbein leicht gebeugt, Handtuch wickeln Sie um das freie Fußgelenk und halten es mit der Hand fest.

Ausführung: Ziehen Sie das Bein nach hinten, ohne ins Hohlkreuz zu gehen und halten ca. 30sec, Wechsel