



Hampelmann

3 Sätze

60 Sek.

0 kg



Ausgangslage:

- Hüftbreiter Stand, Blick nach vorne.
- Arme hängen seitlich am Körper herunter.

Durchführung:

- Leicht nach oben springen, Beine spreizen, Arme zur Seite und nach oben bewegen.
- Aus dieser Position anschließend wieder in die Ausgangslage zurück.



Wall Slides

6 Min.



Ausgangslage:

- Rücken an Wand, Hände auf Höhe der Ohren, Handinnenflächen zeigen nach vorne.

Durchführung:

- Hände langsam nach oben über den Kopf führen bis Arme gestreckt.
- Kontrolliert zurück in Ausgangsposition.



Trainerhinweis

3 Durchgänge mit 8-12 Wdh



Brust Dehnen stehend

6 Min.



Durchführung:

- Arme auf Schulterhöhe nach hinten ausstrecken.



Dr. WOLFF Bauch/Hüftbeuger

6 Min.



Ausgangslage:

- Die Füße sind an Halterung fixiert.
- Arme sind über dem Kopf nach hinten gestreckt.

Durchführung:

- Auf dem Ball nach hinten lehnen bis eine Dehnung in Bauchmuskulatur und Hüfte spürbar.



Hüftbeuger Dehnen kniend

6 Min.



Durchführung:

- Im weiten Ausfallschritt die Hüfte nach vorne und unten schieben, bis es leicht vorne in der Hüfte zieht.



Dein Trainingsplan steht auch in der App bereit!

Lade dir jetzt die kostenlose eGym Fitness App für iOS und Android.



Adduktoren Dehnen sitzend

6 Min.



Durchführung:

- Fußsohlen in Kontakt.
- Oberschenkel mit den Ellenbogen nach unten drücken.



Dehnen Gesäß liegend

6 Min.



Durchführung:

- Sprunggelenk über das Knie der Gegenseite legen.
- Hinter das Knie greifen und zur Brust ziehen.



Dein Trainingsplan steht auch in der App bereit!

Lade dir jetzt die kostenlose eGym Fitness App für iOS und Android.