



### Hampelmann

2 Sätze

30 Wdh.

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.



### Kniebeugen

3 Sätze

20 Wdh.

0 kg



#### Ausgangslage:

- Schulterbreiter Stand, Zehenspitzen leicht nach außen rotiert.

#### Durchführung:

- Gesäß zuerst nach hinten schieben, dann Knie beugen und Gesäß nach hinten absetzen.
- Rücken gerade, Brust rausstrecken, Fersen am Boden fixieren.



### Frontstütz Armheben

3 Sätze

20 Wdh.

0 kg



#### Ausgangslage:

- Liegestütz-Position, Bauch und Gesäß anspannen.

#### Durchführung:

- Abwechselnd Arm anheben ohne mit der Hüfte zu rotieren.



### Schulterbrücke

3 Sätze

20 Wdh.

0 kg

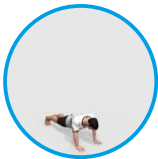


#### Ausgangslage:

- Händen neben der Hüfte, Beine sind angewinkelt.

#### Durchführung:

- Becken anheben bis nur Schulterblätter und Armen den Boden berühren.
- Gesäß und Bauch anspannen.



### Burpees

2 Sätze

20 Wdh.

0 kg



#### Ausgangsposition:

- Aufrechter Stand

#### Durchführung:

- In Hocke gehen, Hände gleichzeitig am Boden absetzen.
- Mit Beinen nach hinten in Liegestützposition springen, Liegestütz ausführen.
- Aus Stützposition in Hocke, danach nach oben mit gestreckten Armen springen.





### Beinsenken

3 Sätze

20 Wdh.

0 kg



#### Ausgangslage:

- Rückenlage, Beine gestreckt in die Senkrechte heben.

#### Durchführung:

- Beine bis kurz vor dem Boden absenken und wieder nach oben ziehen.
- Bauch bleibt durchgehend angespannt.



### Unterarmstütz Beinheben

3 Sätze

20 Wdh.

0 kg



#### Ausgangslage:

- Unterarmenstütz (alternativ Liegestützposition).
- Bauch und Gesäß anspannen.

#### Durchführung:

- Abwechselnd ein Bein vom Boden anheben, den Körper dabei parallel zum Boden halten.



### Butterfly Reverse Bauchlage

3 Sätze

20 Wdh.

0 kg



#### Ausgangslage:

- Bauchlage, Blick ist auf den Boden gerichtet.
- Kopf und Schultern vom Boden anheben, Ellenbogen 90 Grad beugen.

#### Durchführung:

- Arme soweit wie möglich nach oben anheben und wieder senken, ohne ganz abzusetzen.
- Schultern dabei Richtung Gesäß ziehen.

