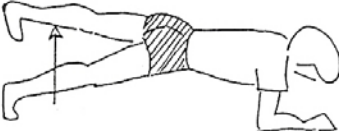
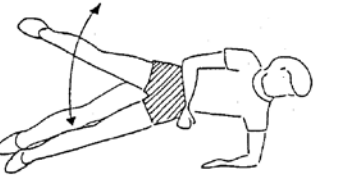
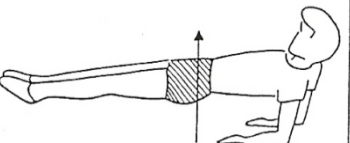

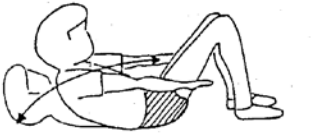
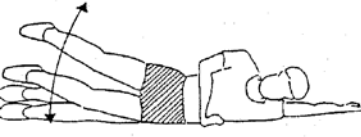
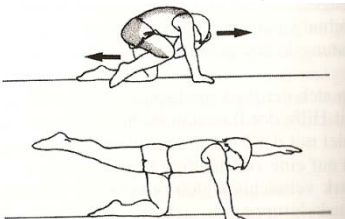











Zirkeltraining:

→ insgesamt 3 Durchgänge mit 10-12 Übungen (= 45-60 Minuten)

	<p>Unterarmstütz Ventral</p>	<p>Jedes Bein 5x anheben, danach 20s halten</p>
	<p>Seitstütz</p>	<p>Jedes Bein 10x anheben, danach 5s halten</p>
	<p>Unterarmstütz Dorsal</p>	<p>Jedes Bein 5x anheben, danach 20s halten</p>
	<p>Bridging</p>	<p>Jedes Bein 5x strecken, 5x zur Brust ziehen; danach 5x Hüfte anheben und senken</p>
	<p>Sit-Ups</p>	<p>20x gerade 10x zu jeder Seite</p>
	<p>Seitheben</p>	<p>10x pro Seite</p>
	<p>Rumpfstrecken</p>	<p>Immer gegengleich (z.B. rechter Arm, linkes Bein), insgesamt 10x anheben und senken</p>

	<p>Liegestütz (auch Variationen siehe Bild 2)</p>	<p>10 Wdhlg. (1x normal, 1x eng, 1x Dreieck)</p>
	<p>Einbeinstand</p>	<p>30s je Bein, mit Augen auf und zu</p>
	<p>Supermann</p>	<p>30s, Armwinkel > 90 Grad, Daumen zur Decke, 1x Halten, 1x Holzhacken, 1x Schwimmen</p>
	<p>Hüftrollen</p>	<p>10 pro Seite, Beine zur Decke und seitlich pendeln (ohne Bodenkontakt)</p>
	<p>Dips</p>	<p>10 Wdhlg. (auch mit Beinen auf dem Boden möglich)</p>
	<p>Med.ball Tapping seitlich</p>	<p>30s (Ball kraftvoll li/re im Wechsel auf Boden tippen, Füße leicht angehoben)</p>
	<p>Käfer</p>	<p>20-30 Wdhlg. (Kopf, Arme & Beine während der gesamten Übung angehoben)</p>
	<p>Einbeinkniebeuge mit Auflage</p>	<p>20x je Bein</p>
	<p>Hohe Bankstellung</p>	<p>15s Halten, 15s wechselseitig Bein anheben, 15s Halten</p>

	<p>Kniebeuge mit Ball (o.ä.) über Kopf</p>	<p>In Ausgangsposition Ball (o.ä.) vor der Brust, beim Absenken Ball über Kopf bringen - 15 bis 20 Wdhlg.</p>
	<p>Ballkreisen in Bauchlage</p>	<p>15 Runden je Richtung, Blick Richtung Boden, Füße und Hände berühren nicht den Boden</p>
	<p>Standwaage</p>	<p>10-15 Wdhlg. pro Bein - Standwaage einnehmen (Variation durch verschiedenen Untergrund oder „Dinge“ in den Händen)</p>
	<p>Crunches diagonal</p>	<p>Rechter Ellbogen geht zum linken Knie bzw. rechte Hand zieht über das linke Knie - 15 bis 20 Wdhlg. pro Seite</p>
	<p>Ausfallschritt</p>	<p>Ausfallschritt rückw./vorw. - 15 Wdhlg. pro Bein</p>
	<p>„echte“ Einbeinkniebeuge</p>	<p>gesamte Fußsohle bleibt auf den Boden - Absenken und Aufstehen ohne Festhalten - 8-12 Wdhlg. pro Bein</p>
	<p>Sprünge mit einbeiniger Landung</p>	<p>Variation auf dem Boden, in eine Sandgrube, auf ein Kissen....</p>