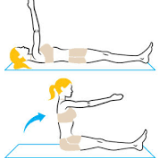




Programm Rumpf 1

Toter Käfer: Rückenlage Beine und Arme diagonal und abwechselnd strecken und anziehen 3x 20 Wiederholungen	
Rückenstrecker: Bauchlage Oberkörper heben und senken, Füße können optional auch mit heben 3x 20 Wiederholungen	
Russian Twist: Auf der Matte sitzen Füße sind in der Luft mit Zusatzgewicht in den Armen links und rechts rotieren 3x 20 Wiederholungen	
Bauch: Rückenlage Beine nach oben gestreckt beidbeinig heben und senken 3x 20 Wiederholungen	
Vierfüßler Stand: gestützte Position auf Händen und Knien abwechselnd und diagonal Arme und Beine strecken und anwinkeln 3x 20 Wiederholungen	
Seitliches Klappmesser: auf unteren Arm stützen, Beine sind ausgestreckt, Beine nach oben heben und Ellbogen Richtung Knie ziehen 3x 20 Wiederholungen	
Sit Ups im Langsitz: Beine ausgestreckt, langsam Wirbel für Wirbel abrollen, hinterm Kopf Boden berühren und wieder langsam aufrollen 3x 20 Wiederholungen	
Rückenstrecker: Stab oder Theraband nehmen, Oberkörper vom Boden aufrollen, Position mit geradem Rücken halten 45° 3x 1 min	
Scheibenwischer: Rückenlage, Beine 90° abgewinkelt oder gestreckt, Beine links und rechts drehen 3x 20 Wiederholungen	
Plank: Unterarmstütz Position halten 3x 1.30 min	