

Kraft-Basisprogramm mit eigenem Körpergewicht //

Ausgangsposition: Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt. Arme gestreckt, Handflächen zeigen zu den Füßen.

Rumpf anheben.



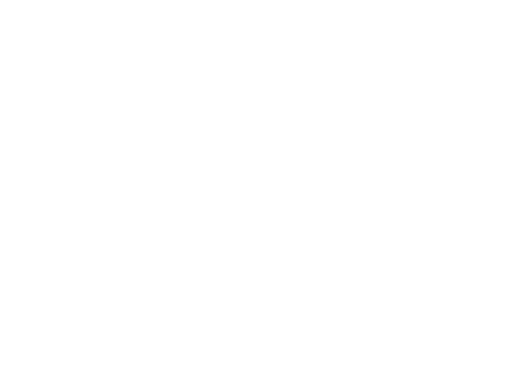
Ausgangsposition: «Vierfüßerstand». Oberkörper waagrecht, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Bein und Arm diagonal wechselseitig anziehen und strecken.



Ausgangsposition: Unterarmstütz. Spannung in der Bauchmuskulatur, Körper gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Gesäss und Schultern auf gleicher Höhe Position halten.



Ausgangsposition: Seitstütz. Fussgelenke, Hüfte und Schulter bilden eine Linie. Spannung in der Bauchmuskulatur.

Becken heben und senken



Ausgangsposition: Liegestütz auf den Füßen oder auf den Knien. Arme gestreckt.

Beugen und Strecken der Arme. Den Rücken während der Übungsausführung gerade halten.



Ausgangsposition: Bauchlage. Beine gestreckt, Fussspitzen nach aussen. Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule, Arme in U-Haltung neben dem Kopf.

Oberkörper und Arme in U-Haltung vom Boden abheben. Schulterblätter nach unten innen zur Wirbelsäule hin stabilisieren. Kopf nicht mehr als 10-15 cm abheben.



Ausgangsposition: Rückenlage. Ein Bein angestellt, das andere Bein mit gebeugtem Knie- und Hüftgelenk abheben.

Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren. Oberschenkel und Rumpf bilden eine Linie.