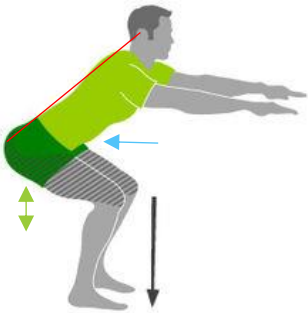


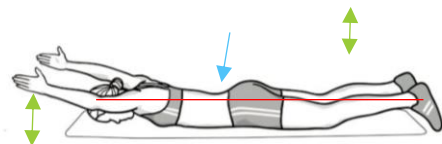
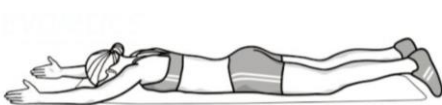
Top 3 Ganzkörperübungen



Übung 1: Kniebeugen

Hüftbreiter Stand, Knie leicht nach außen drücken, Füße leichte V-Stellung, Rücken gerade, Bauch fest, Knie hinter Füßen – 90 Grad Winkel.

Variante: Stand breiter oder schmaler



Übung 2: Frosch

Bauchlage, Arme und Beine lang ausgestreckt und gleichzeitig vom Boden abheben, kurz oben halten und wieder senken, nach Möglichkeit nicht ablegen, sondern kurz vor dem Boden halten, Blick zum Boden, HWS in Verlängerung, Bauchnabel nach innen ziehen, Po fest.

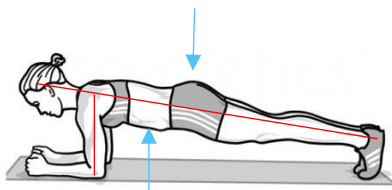
Variante: Arme und U-Halte. Füße aufstellen und nur Oberkörper/Arme hochziehen.

Übung 3: Unterarmstütz/Fronstütz

Bauchlage, auf beide Unterarme stützen - Ellenbogen schulterbreit unter Schultern, Spannung im gesamten Körper, Bauchnabel nach innen ziehen.

Variante 1: Auf die Knie absetzen (leichter)

Variante 2: Langarm, auf die Hände abstützen oder Seitstütz (seitliche Rumpfmuskulatur) – von Kopf bis Fuß eine Linie und entweder kurzer oder langer Arm re./li.



Agenda

Rot = Körperlinie

Blau = Spannung beachten

Grün = dynamische Bewegung

WICHTIG: Vor dem Sport/den Übungen immer ausreichend (min. 5 min.) aufwärmen!

Empfehlung Links - Ganzkörpertraining

Smooth Fitness Workout (16 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=EPYqWmoWrXk>

Rücken Fit Workout mit Flaschen zum Training (15 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=z-2FrVFYxqY>

Eine Stunde Vollgas (56 min.) – ein bisschen länger ;-)

<https://www.youtube.com/watch?v=sieZ9yi8cs4>

Viel Spaß wünscht Euch
Melissa