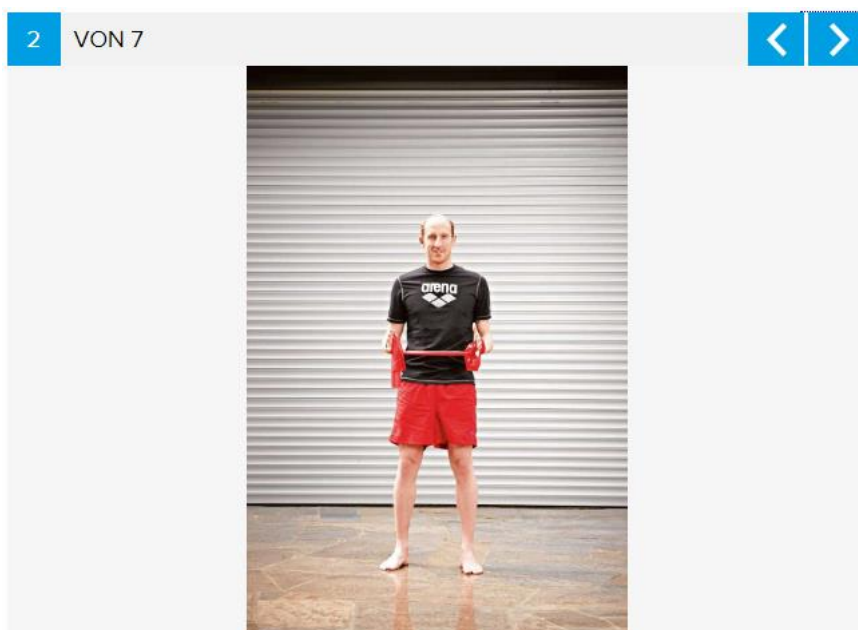


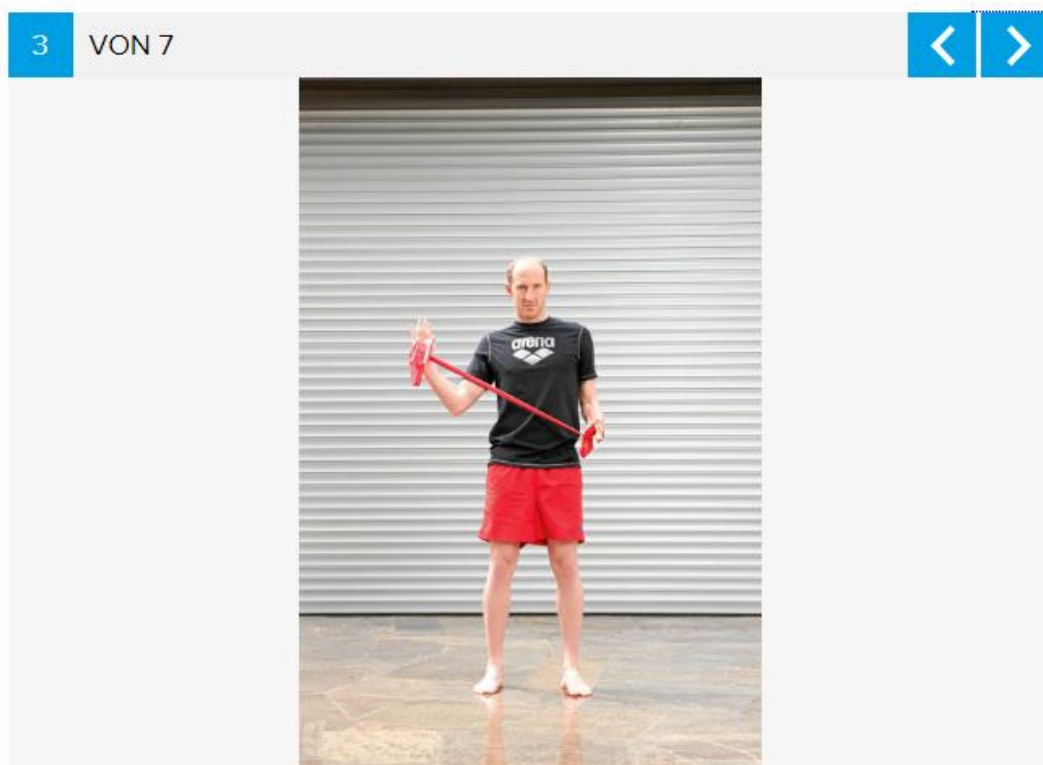
1. AUSFALLSCHRITTE

Stützen Sie die Hände locker in die Hüfte. Machen Sie einen weiten Schritt nach vorn. Das vordere Knie sollte über dem Fuß stehen.



2. SCHULTERÖFFNER

Beugt muskulären Dysbalancen vor: Wickeln Sie ein Thera-Band so um die Hände, dass bei schulterbreitem Abstand auf Bauchnabelhöhe ein leichter Zug entsteht.



Dann die eine Schulter nach hinten rotieren.



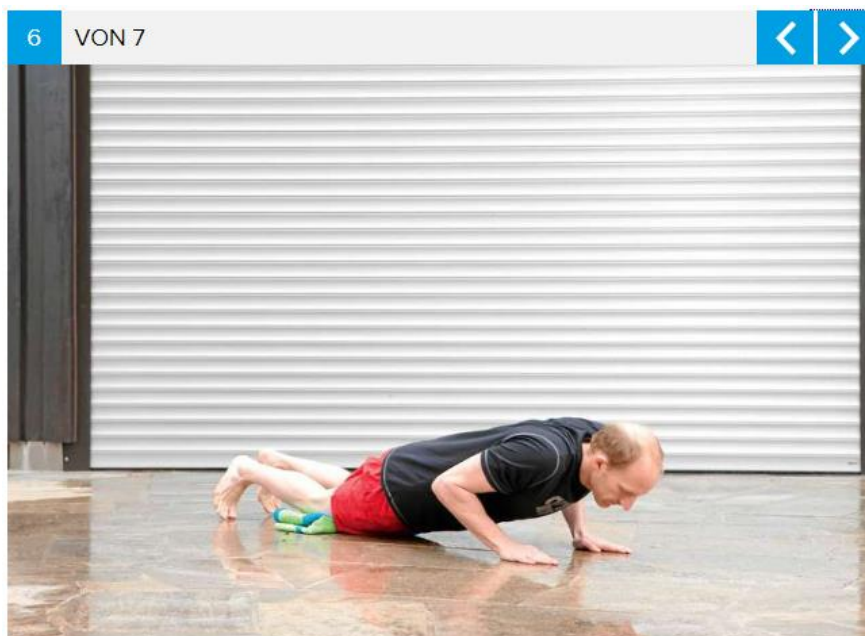
3. PROFI-PLANKE

Gehen Sie in den Unterarmstütz, und halten Sie Beine, Hüfte und Rumpf auf einer Linie. Wenn möglich, heben Sie dann gleichzeitig das rechte Bein und den linken Arm in die Horizontale. Seite wechseln.



4. SCHWEBESITZ

Setzen Sie sich hin, lehnen Sie sich mit geradem Rücken leicht zurück, und heben Sie die Beine vom Boden ab. Überkreuzen Sie jetzt gleichzeitig und fließend immer wieder die gestreckten Arme und Beine.



5. TRIZEPS-PUSH

Setzen Sie aus der Liegestützposition die Knie ab, platzieren Sie die Hände eng, und senken Sie Ihre Brust Richtung Boden (Oberkörper, Hüfte und Oberschenkel auf einer Linie). Dann kräftig hochdrücken.



Dirk Schmidt/Fit For Fun

6. EINBEIN-BRÜCKE

Für eine stabile Hüfte: Aus der Rückenlage die Füße aufstellen und die Hüfte anheben. Oberkörper, Hüfte und Oberschenkel auf eine Linie bringen. Dann wenn möglich ein Bein ebenfalls lang strecken.