



Bridging auf Pezziball

Ausgangsstellung:

Unterschenkel liegen am Pezziball oder auf einem Stuhl

Übung:

Becken heben bis die Hüft- und Kniegelenke gestreckt sind, Position 10 sek halten

15 WH



Unterarmstützt mit Abheben des Beines

Ausgangsstellung:

Unterarmstützt, Füße aufgestellt, Rücken gerade, Beine gestreckt

Übung:

abwechselnd ein Bein heben und wieder absenken, Rumpfspannung halten

3 x 10 WH



Kräftigung Trizeps

Ausgangsstellung:

Stand vor einem Stuhl, Hände stützen hinten an der Stuhlkante

Übung:

Ellbogen beugen und wieder stecken, der Oberkörper bewegt sich dabei nach oben und unten

3 x 15 WH



Seitlicher Unterarmstütz mit Abduktion

Ausgangsstellung:

seitlicher Stütz, die Hüften sind gestreckt, die Knie gebeugt, der Oberkörper ist gerade

Übung:

oberes Bein heben und senken, dabei Rumpfspannung halten

jeweils 3 x 15 WH