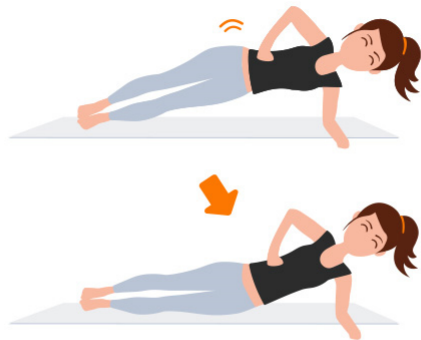


DIESE 6 ÜBUNGEN TRAINIEREN DEINE KÖRPERMITTE



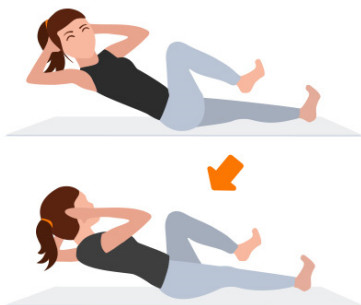
Side Plank Oblique Crunch



Russian Twist

Pomuskeln und Beine an.

- Stell deine Hüfte im rechten Winkel zum Boden auf und beug dich dann zur Seite.



Bicycle Crunches

SIDE PLANK OBLIQUE CRUNCH

- Stell deinen Ellbogen direkt unter deiner Schulter ab.
- Spann deine Pomuskeln an. Achte darauf, dass dein Körper eine Linie bildet (wenn dich jemand von oben ansieht, sollte dein Körper kein „V“ darstellen).
- Achte darauf, dass deine Hüfte den Boden nicht berührt.
- Heb deine dem Boden zugewandte Hüfte so hoch du kannst.

RUSSIAN TWIST

- Spann deine Körpermitte an und heb deinen Oberkörper.
- Achte darauf, dass deine Schultern unten und weit von deinen Ohren entfernt bleiben.
- Halte deine Knie und Beine so ruhig wie möglich, während du dich hin und her bewegst.

3. LOW SIDE PLANK TWISTS

- Stell deinen Ellbogen direkt unter deiner Schulter ab.
- Spann deine Körpermitte,

BICYCLE CRUNCHES

- Leg dich flach auf den Rücken und spann deine Körpermitte an.
- Streck deine Beine jeweils so niedrig wie möglich aus. Achtung: Bilde kein Hohlkreuz!
- Fähr die Übung so schnell und kontrolliert wie möglich aus.
- Burn, Baby, burn! Versuch, mit dem Ellbogen das jeweils gegenüberliegende Knie zu erreichen.



HIGH PLANK KNEE CROSSES

- Stell deine Hände direkt unter deinen Schultern ab.
- Schultern, Hüfte und Füße sollen während der gesamten Übung eine Linie bilden.
- Spann deine Körpermitte, Pomuskeln und Beine an.
- Beweg deine Knie jeweils in Richtung deines äußeren Ellbogens.

High Plank Knee Crosses

WINDSHIELD WIPERS

- Halte deine Beine zusammen und streck sie gerade nach oben.
- Leg dich flach auf deinen Rücken und spanne deine Körpermitte an.
- Senk deine Beine seitlich soweit ab, bis sich die gegenüberliegende Schulter von der Matte hebt.



Windshield Wipers