

GLEIS 1 FLE-XX

- * jede Übung 30 Sekunden halten > dann Seitenwechsel, danach mit der nächsten Übung fortfahren
- * bei Übungen ohne Seitenwechsel 2 x 30 Sekunden halten, danach mit der nächsten Übung fortfahren



Hüftöffner:

- großer Ausfallschritt,
- Beine hüftbreit
- 1 Knie am Boden
- Arme gestreckt nach oben
- Rumpfspannung



Brust/Rumpf:

- Beine hüftbreit
- beide Knie am Boden
- Arme gestreckt nach oben
- Rumpfspannung

GLEIS 1 FLE-XX

- * jede Übung 30 Sekunden halten > dann Seitenwechsel, danach mit der nächsten Übung fortfahren
- * bei Übungen ohne Seitenwechsel 2 x 30 Sekunden halten, danach mit der nächsten Übung fortfahren



Wade:

- Fußballen auf Treppenkante oder Erhöhung
- Beine gestreckt
- Fersen Richtung Boden schieben



seitliche Bauchmuskulatur:

- Füße zusammen
- Arme gestreckt nach oben
- seitlich lehnen mit aufrechtem Körper
- Rumpfspannung

GLEIS 1 KRAFT

- * jede Übung 2x mit 15 Wiederholungen oder 3x mit 15 Wiederholungen
- * zusätzlich sind z.B. Wasserflaschen oder Milchpackungen als Gewichte möglich



Po:

- Ferse nach oben schieben
- Becken gerade lassen



Rückenstrecker:

- hüftbreiter Stand
- Rücken gerade
- Oberkörper nach vorn lehnen, dabei leicht in die Knie gehen
- wieder aufrichten

GLEIS 1 KRAFT

- * jede Übung 2x mit 15 Wiederholungen oder 3x mit 15 Wiederholungen
- * zusätzlich sind z.B. Wasserflaschen oder Milchpackungen als Gewichte möglich



Rudern:

- Knie leicht gebeugt
- Oberkörper nach vorn lehen & Rücken gerade
- Ellenbogen dicht am Körper nach oben ziehen
- Schulterblätter zusammen



Rotation:

- Füße aufgestellt
- Knie zusammen
- beide Knie gleichzeitig nach links lehen > danach rechts
- Bauch fest anspannen
- Knie kurz vor dem Boden halten



Fortgeschrittene:

- Beine leicht anheben und nach links & rechts lehen