

GLEIS 2 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



Nacken:

- Kopf gerade zur Seite neigen
- den Gegenarm nach unten drücken

GLEIS 2 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



Oberschenkel Rückseite:

- 1 Bein gestreckt
- Oberkörper nach vorne lehnen
- Zehenspitzen ran ziehen

Option:

- 1 Bein gestreckt
- in Kniekehle fassen und Bein ran ziehen
- Zehenspitzen ran ziehen

Gesäß:

- beide Beine 90° anwinkeln
- über das vordere Bein lehnen

Option:

- Fuß auf Knie ablegen
- leichter Gegendruck mit der Hand

GLEIS 2 KRAFT

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



Kniebeuge:

- Füße hüftbreit
- Knie bleiben hinter Zehenspitzen
- max 90° im Knie beugen



Liegestütze:

- beide Varianten mit Rumpfspannung
- Hände auf Brusthöhe
- rausdrücken



Option

GLEIS 2 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



Bauch:

- Beine aufstellen
- Lendenwirbelbereich immer am Boden
- Kinn zur Brust
- nach oben aufrollen

GLEIS 2 KRAFT

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



Rücken:

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

Option:

- Po fest
- Oberkörper und Beine gleichzeitig anheben