

Rückenfit Kräftigung / Bauch, Beine, Po ohne Gerät



1a. gerade + untere BM Sitz



1b. zurück lehnen, halten



1c. schräge BM



1d. langsam auf und ab



2a. Taillenformer



2b. re/li



3a. untere BM, halten + Po heben



3b. schräge BM, diagonal Arm – Bein



4a. Vierfüßlerstand



4b. Knie 1-2cm abheben



5a. Unterarmstütz



5b. halten



6. Seitstütz re/li



7a. Ausgangsstellung bridging



7b. Halten + Po auf und ab



7c. Steigerung Bein heben



7d. Steigerg. Arm + Bein diagonal heben



8. Gesäß anspannen, Beine heben

Rückenfit Kräftigung / Bauch, Beine, Po ohne Gerät



9a. kleine Pomuskeln, schräge BM



9b. einfache Ausführung obere Knie heben



9c. Steigerung



9d. Endposition



10a. lange Rückenstrecker



10b. Schulterblätter Kräftigung



10c. diagonal Bein / Arm anheben



11a. Vierfüßlerstand



11b. diagonal strecken



11c. diagonal beugen

BM – Bauchmuskeln, re – rechts, li – links, bridging = Schulterbrücke,

Wir empfehlen:

10 – 12 Wiederholungen, 3 Sätze, 2x wöchentlich