

Übung 1: Seitneigen

GS, A dicht am Körper, wechselseitig OK zur Seite neigen **12-15x**



Übung 2: Vierfüßlerstand

Kniestand, wechselseitig Arm und angewinkeltes Bein diagonal heben **12-15x**



Übung 3: Beinheben

RL, Arme gestreckt in vorhalte, beide Beine bis 45° anheben und absenken **12-15x**



Übung 4: Kniebeuge

GS, A in vorhalte, mit beugen im Kniegelenk, Gesäß bis 45° nach unten **12-15x**



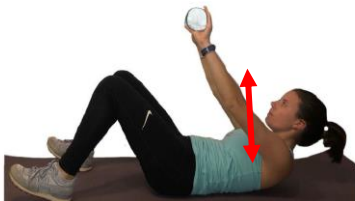
Übung 5: Seitenlage

Seitenlage, B gebeugt, oberes Bein abwinkeln und oberer Arm seitwärts strecken **12-15x**



Übung 6: Crunch

Rückenlage, B angehockt, A gestreckt, OK heben und senken im Atemrhythmus **12-15x**



Übung 7: Ausfallschritt

GS, Ausfallschritt nach vorn, A am Körper, mit nachfedern ohne Bodenberührung **12-15x**



Übung 8: Beckenheben

Rückenlage, B angehockt, ein B gestreckt nach oben, Fl auf dem Bauch festhalten, Becken hoch und tief **12-15x**



Übung 9: Fahrrad fahren

B im Wechsel strecken und beugen, A gestreckt in vorhalte **12-15x**



Übung 10: Kreuzheben

B gestreckt, A gestreckt nach unten führen, OK nach unten senken und nach oben aufrichten, R gerade **12-15x**



Hinweise: 25 Minuten Übungen nacheinander zügig und kontrolliert ohne Pause durchführen. Oberkörper und Kopf stets gerade halten. Trainingseinheit beginnt mit 5 min allgemeiner Erwärmung, laufen am Ort, Arm-, Rumpf-, Kopfkreisen und Atemübungen. Abstand zu Mitbewohnern beachten! Turnschuhe und Handtuch sind hilfreich.

Legende: GS Grundstellung; RL Rückenlage; OA Oberarm; UA Unterarm; OK Oberkörper; EB Ellenbogen; R Rücken; A Arme; B Beine; FL Flaschen; SB Schulterblätter;