

30 Minuten Ganzkörpertraining		
Grundspannung:		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ aufrechter Stand, Becken leicht aufrichten ▪ Bauchnabel und gegenüberliegende Wirbelsäule leicht zusammenziehen, ▪ leichtes Doppelkinn, Scheitel Richtung Decke schieben ▪ Schultern tief, Brustbein leicht anheben ▪ Knie leicht gebeugt, Stand auf Ballen und Fersen ▪ Fußgelenke/ Knie/ Hüfte/ Schulter von der Seite= 1 Linie 		
Ausgangsposition	Endposition	Ausführung/Steigerung
Kniebeugen		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Füße etwas weiter als hüftbreit, ▪ Knie hinter Fußspitzen halten ▪ Po nach hinten unten sinken lassen Option: Wandsitzen mit 90° gebeugte Knie, 30 sek. halten
Superman im 4-Füßler		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hände unter Schultern ▪ Knie unter Hüfte ▪ im Wechsel diagonal Arm und Bein strecken bis eine Linie mit Oberkörper und anschließend Ellbogen und Knie unter dem Körper zusammenführen
Unterarmstütz		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unterarme auflegen ▪ Ellbogen unter Schultern ▪ Knie unter Hüfte ▪ Fußspitzen aufstellen ▪ Knie anheben und halten ▪ Option: Beine strecken ▪ 30 sek. halten
Beckenheben		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ in Rückenlage Füße hüftbreit aufstellen, ein Bein 90° anwinkeln ▪ Becken heben und senken ohne abzusetzen
Ausführung:		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ alle Übungen 15-20 Wiederholungen ▪ alle Übungen als Zirkel mit 1-2 Minuten Pause zwischen den Runden, 2-3 Runden ▪ oder 2-3 Sätze mit 1 Minute Pause zwischen den Sätzen 		