

Bauchübungen

7x Klappmesser
14x Zehen berühren
14x Twist

Beine anheben und Arme hinter den Hinterkopf.
Beine und Hände zusammenführen Beine 90 Grad zum Rumpf mit den Händen die Füße berühren
Beine anheben, die Hände links/rechts aus der Hüfte bewegen

PAUSE

7x Einzel crunch
7x Double crunch
7x Kreuz Bein lifts

Beine anheben, ein Bein gerade anheben, Knie zur Brust ziehen/ jeweils jedes Bein
Beine anheben, beide Beine gerade anheben, beide Knie zur Brust ziehen
Beine anheben, Knöchel auf das Knie und Bein 90° hochziehen, jeweils jedes Bein

PAUSE

14x Beinschere
7x Pulsator
14x Roll ups

Beine anheben, gerade Beine in der Luft rechts/links bewegen: wie eine Schere
Beine gerade anheben, dann leicht anheben bis ca. 60-70°
Knie anwinkeln und mit den Händen vom Oberschenkel bis zum Knie streichen/rollen

PAUSE

14x Knöchel berühren
7x seitliche ups
14x Knöchel berühren

Knie anwinkeln und mit den Händen links/rechts die Köchel berühren
Beine seitlich gebeugt legen und Oberkörper Richtung Hüfte ziehen, jeweils jede Seite
Knie anwinkeln und mit den Händen links/rechts die Knöchel berühren

PAUSE

7x Beinkerze
14x Fahrrad fahren
14x Zehen berühren

Beide Beine gerade bis 90° anheben, Gesäß/Füße hochdrücken
jede Seite entgegengesetzt Ellenbogen zum Knie 90° anziehen
Beine 90 Grad zum Rumpf mit den Händen die Füße berühren

Erstellt von:

Kofo

Die Anzahl der Wiederholungen ist frei wählbar und ist je nach Alter und Leistungstand anzupassen!