



## Vorderer Unterarmstütz

**Halte 3x für 30s den Unterarmstütz mit jeweils 30s Pause dazwischen.**

Varianten (für Fortgeschrittene):

- Unterarme werden weiter vorne aufgesetzt
- Fussspitzen werden abwechselungsweise vom Boden gehoben

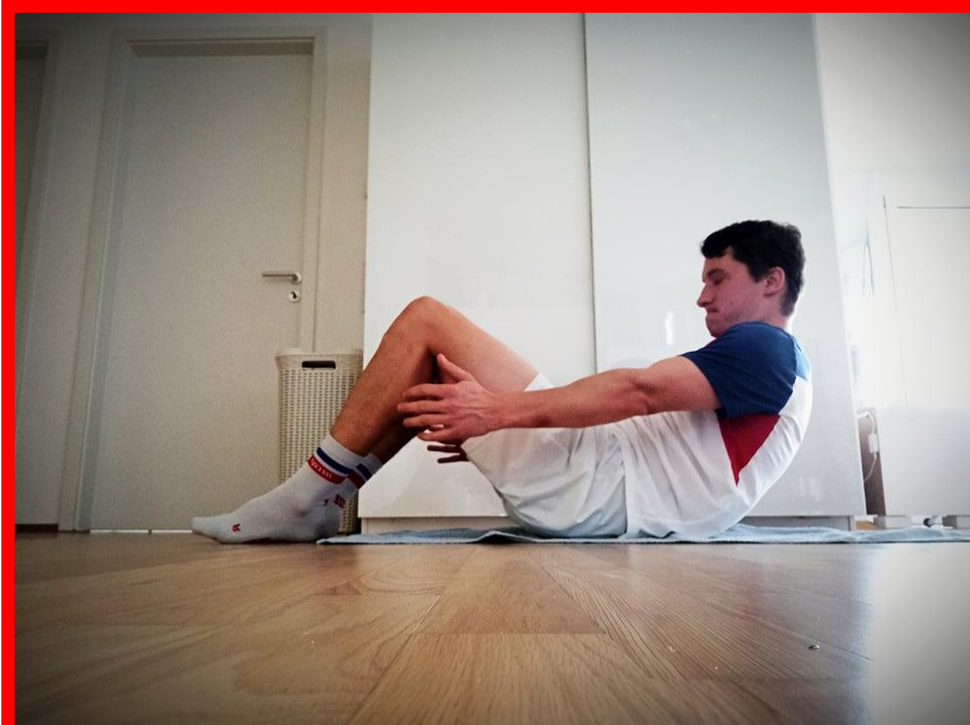


## Seitlicher Stütz

**Halte 2x für 30s (pro Seite) den seitlichen Stütz mit jeweils 30s Pause dazwischen. Wechsle nach jedem Durchgang die Seite.**

Varianten (für Fortgeschrittene):

- Becken wird langsam nach unten und oben geführt
- Das obere Bein wird langsam abgespreizt



## Bauchmuskeln

**3 Durchgänge mit 15 Wiederholungen Arme seitlich an den Beinen vorbeischieben mit jeweils 30s Pause dazwischen.**

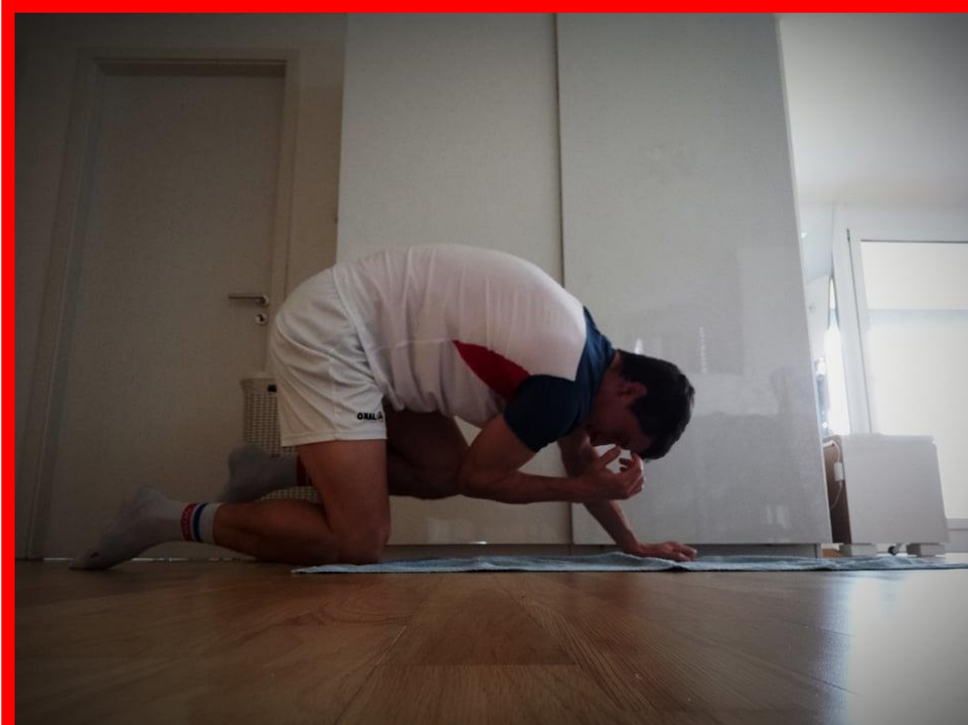


## Seitliche Bauchmuskeln

**3 Durchgänge mit 16 Wiederholungen (8x rechts und 8x links) Arme abwechselnd rechts und links an den Beinen vorbeischieben mit jeweils 30s Pause dazwischen.**

## Rotationsstabilität 1

2x für 30s (pro Seite) diagonal zusammenrollen (rechter Ellenbogen zu linkem Knie und umgekehrt).....



## Rotationsstabilität 2

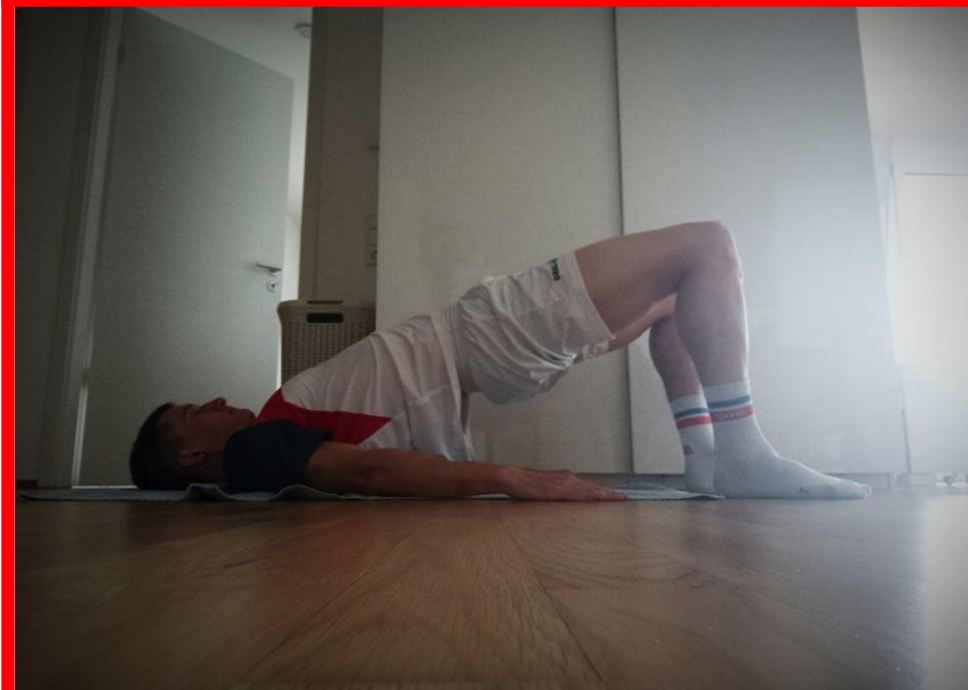
..... und anschließend Strecken mit jeweils 30s Pause dazwischen. Wechsle nach jedem Durchgang die Seite.





## „Paddeln“ in Bauchlage

**3x für 30s in Bauchlage abwechselnd rechter und linker Arm sowie rechtes und linkes Bein heben mit jeweils 30s Pause dazwischen.**



## Hinterer Stütz

**Halte 3x für 30s den hinteren Stütz mit jeweils 30s Pause dazwischen.**

Varianten (für Fortgeschrittene):

- Füße abwechselungsweise im Sekudentakt vom Boden abheben, ohne mit dem Becken abzukippen
- Bauchnabel/Becken ganz absenken und wieder anheben
- Einbeinige Ausführung der Optionen