

Kniehub, im Einbeinstand, gestreckte Hüfte

1



- 3 Sätze 60 Sek.
- aktiver Stand, Brust öffnen
 - Standbein und Hüfte sind komplett gestreckt
 - Oberschenkel bis in die Waagerechte anheben

Anmerkung:

Russian Twist mit Kettlebell

2



- 3 Sätze 10 Wdh.
- aufrechter Sitz am Boden-Knie angewinkelt-Fersen vom Boden abgehoben-Kettlebell vor der Brust halten-Oberkörper nach rechts und links drehen-Kettlebell dabei nicht am Boden abstellen-Rupfspannung dauerhaft halten

Anmerkung:

Ausfallkniebeugen

3



- 3 Sätze 10 Wdh.
- Hauptbelastung auf vorderem Bein
 - Knie nicht zu weit nach vorne schieben
 - Beinachse beachten, über die Ferse nach oben drücken
 - Oberkörper aufrecht, Brust öffnen
 - Becken stabilisieren und nicht verdrehen

Anmerkung:

Crunches, gerade, ohne Fußablage, Hände an die Schläfe

4



- 3 Sätze 10 Wdh.
- Becken stets max. aufgerichtet
 - Schultern nicht ablegen
 - faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
 - ausatmen beim Hochgehen

Anmerkung:

Kniebeugen, beidbeinig, statisch an der Wand

5



- 3 Sätze 60 Sek.
- Rücken liegt komplett an
 - Beinachse beachten
 - Kniewinkel ist 90°

Anmerkung:

Ausfallkniebeugen, mit Rotation des Oberkörpers

6



- 3 Sätze 10 Wdh.
- Hauptbelastung auf vorderem Bein
 - Knie nicht zu weit nach vorne schieben
 - Beinachse beachten, über die Ferse nach oben drücken
 - Oberkörper aufrecht, Brust öffnen
 - Becken stabilisieren und nicht verdrehen

Anmerkung: Oberkörper in Richtung des vorgestreckten Beines drehen

Crunches, diagonal, mit Heben eines Beines

7



- 3 Sätze 10 Wdh.
- Becken stets max. aufgerichtet
 - Schultern nicht ablegen
 - faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
 - ausatmen beim Hochgehen

Anmerkung: