



Kniebeuge

- Stabiler hüftbreiter Stand
- Beine beugen, Gesäß weit nach hinten schieben
- Rücken gerade halten, Knie bleiben über den Füßen
- Körperspannung in Bauch- und Gesäßmuskulatur

Knee-Lift

- Weite Schrittstellung
- Aufrechte Körperhaltung, Schwerpunkt mittig
- Ferse des hinteren Beins vom Boden heben, Ballen fest in den Boden drücken
- Hinteres Knie zum Boden senken und wieder heben
- Körperspannung in Bauch- und Gesäßmuskulatur
- Beinwechsel nicht vergessen!



Beinabduktion

- Standbein mit leicht gebeugtem Knie
- Übungsbein langgestreckt, Zehenspitzen zum Schienbein angezogen, zur Seite abspreizen und wieder zum Standbein anziehen
- Körperspannung in Bauch- und Gesäßmuskulatur
- Beinwechsel nicht vergessen!

Armtraining

- Stabile Schrittstellung
- Oberkörper leicht nach vorn geneigt
- Übungsarm eng neben dem Körper mit dem Ellenbogen nach oben ziehen und wieder senken
- Körperspannung in Bauch- und Gesäßmuskulatur
- Armwechsel nicht vergessen!



Ruderübung

- Stabiler Stand, Füße parallel, Knie leicht gebeugt, Oberkörper nach vorn geneigt
- Mit beiden Armen den Staubsauger zum Oberkörper „rudern“ und wieder lösen
- Körperspannung in Bauch- und Gesäßmuskulatur