

Rücken,-Bauch,-Rumpfübungen für zu Hause

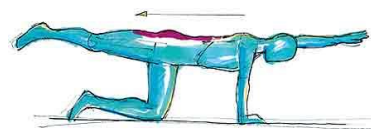
(Fit mit Hans 2016)



Zuerst Körper immer gut aufwärmen!



Mobilisation Rücken



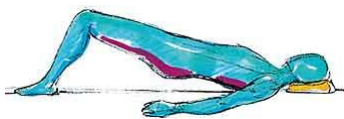
Gegenseitig Arm und Bein ausstrecken + wieder zueinander ziehen rechts + links



Ellbogenstütz, Bein heben + senken, rechts+links



Rumpfbeugen gerade Bauchmuskeln



Beckenlift, Becken heben + senken



Rumpfbeugen seitliche Bauchmuskeln rechts + links



Oberkörper anheben + senken



Im Wechsel ein Bein anheben + senken

Zum Schluss Dehnungsübungen



Gesäss + Oberschenkel



Rumpf



Rücken



Bauch



Brust + Latissimus