

Hüftstabilisation



Mit gestreckten Beinen auf dem Boden liegen, obere Hüfte senkrecht über unterer Hüfte! Sie können Ihre Fußspitzen sehen.



Spannung aufbauen, Zehenspitzen Richtung Kopf ziehen, Bein heben und senken. 15-20 Wiederholungen.

Kombination aus Hüft- und



Oberarm senkrecht zum Boden. Angewinkelte Knie. Spannung in der seitlichen Muskulatur aufbauen.

Rumpfstabilisation



Hüfte anheben, kurz halten, Hüfte wieder senken, nicht mehr ablegen. 15-20 Wiederholungen.



Nächster Schritt: Gleiche Übung nur jetzt mit ausgestrecktem Bein

Nach einem Durchgang die Übungen entsprechend auch auf der anderen Körperseite ausführen.

Viel Spaß beim Üben.



Für Fortgeschrittene: Beine strecken, nur die Fußkante berührt die Matte. Arm senkrecht heben. 15-20 Sekunden halten.



Variante: Zusätzlich Bein heben und senken. 15-20 Wiederholungen.