












Mittwochstraining at Home 27. Januar

Übungen:

1.	<p>Bauch</p> <p>Beine im 90° Winkel, Rücken liegt flach auf Boden. Beine langsam ausstrecken und soweit möglich gegen Boden. Der Rücken bleibt während Übung so wie in der Ausgangslage!!</p> <p>3X10 kontrollierte Wiederholungen</p>	 
2.	<p>Körper strecken</p> <p>Theraband in Mitte um die Füße binden und Enden in die Hände nehmen</p> <p>Körper bis in die Zehenspitze durchstrecken</p> <p>3x 5x für ein paar Sekunden in vollständiger Streckung bleiben</p>	  
3.	<p>Seitenstütze rechts</p> <p>2x20 Wiederholungen</p>	 

<p>4.</p>	<p>Tisch-Liegestütze vorwärts</p> <p><i>3x15 Wiederholungen</i></p>		
<p>5.</p>	<p>Seitenstütze links</p> <p><i>2x20 Wiederholungen</i></p>		
<p>6.</p>	<p>Tisch-Liegestütze rückwärts</p> <p><i>3x15 Wiederholungen</i></p>		
<p>7. 8.</p>	<p>Kniebeugen mit Stuhl Links/rechts</p> <p>Achte darauf, dass das Knie nicht weiter nach vorne geht als die grosse Zehe!</p> <p><i>3x10 Wiederholungen</i></p>		
<p>9.</p>	<p>Rücken</p> <p>Auf Bauch legen. Ball oder Flasche, etc. Unter Kopf durch Rollen.</p> <p><i>3X10Wiederholungen</i></p>		
<p>10.</p>	<p>Abduktor Links/rechts</p> <p>Theraband um ein Bein binden, mit dem anderen aufs Band stehen. Band straff in der Hand halten.</p> <p><i>3x10 Wiederholungen</i></p>	