

Kraftzirkel:

Zeitintensität: 40 Sekunden (nach der Hälfte Seite wechseln)

Übung: 1

Obere Bauchmuskel



Übung:2

Unterer Bauchmuskel



Übung: 3

Stehen auf einem Bein auf AIREX-Matte
Der linke Arm zeigt seitlich nach links oben,
das rechte Bein seitlich nach rechts unten,
der linke Ellenbogen und das rechte Knie
kommen nun vor dem Körper zusammen und
gehen wieder in die Ausgangsstellung
(Rechts & Links wechseln)

Übung: 5

Unterarmstütz

(Rechts & Links wechseln)



Übung: 7

Abduktoren auf dem
Kreisel

(Bein wechseln)



Übung: 9

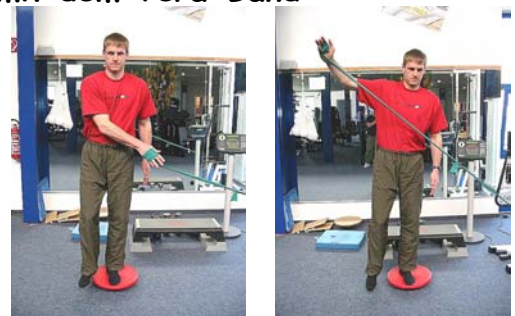


Adduktoren auf dem
Kreisel

(Bein wechseln)

Übung: 4

Rückhand Tennisschlag
mit dem Tera-Band



Übung: 6

Beckenheben und mit dem Bein
seitliche Bewegungen

(Bein wechseln)



Übung: 8

Außenrotatoren
mit KH auf dem
Kreisel oder den
AIREX-Kissen
(1-5kg)



Übung:10

Unterarmstütz

Vor- und Rückseite Wechsel



Viel Erfolg !!!