

## 1) Calf Rises

- Ohne Absetzen der Ferse

## 2) Superman

- Trommeln mit den Händen

## 3) Mountain Climbers

- Ohne Absetzen des vorderen Beines

## 4) Floor Scale / Knee Lift

- Abwechselnd: Standwaage / Knie antippen

## 5) Squats

- Jumping Squats

## 6) Leg Lever

- Hände unter den Po

## 7) Plank

- Plank to Push-Up

## 8) Locker Joggen



A

## 1) Bridge Lift

- Bein anheben (Verlängerung d. Wirbelsäule)

## 2) Swimming

- Beine leicht anheben (Wechselbeinschlag)

## 3) Side Plank

- Oberes Bein anheben / Stützposition

## 4) Floor Scale / Knee Lift

- Abwechselnd: Standwaage / Knie antippen

## 5) Lunges

- Jumping Lunges

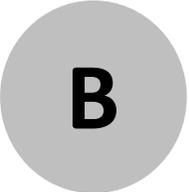
## 6) Sit-Ups

- Crunches (Ohne Ablegen der Schulter)

## 7) Sprawls

- Burpees (= Sprawls + Push-Up)

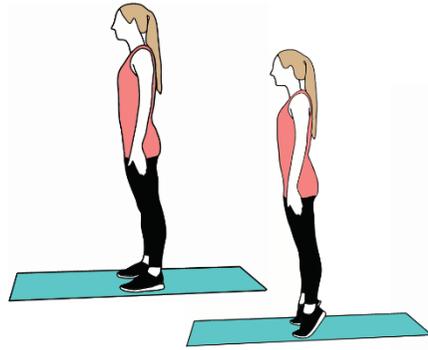
## 8) Locker Joggen



B

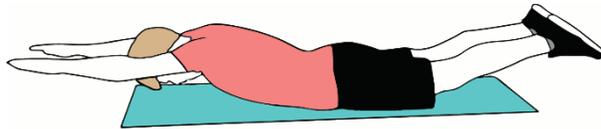
## Calf Rises

- Stand: Aufrecht / Hüftbreit
- Explosive Hochbewegung
- Langsames Absenken



## Superman

- Arme und Beine leicht vom Boden anheben
- Blick nach unten
- Hohlkreuz vermeiden!
- Rumpf anspannen!



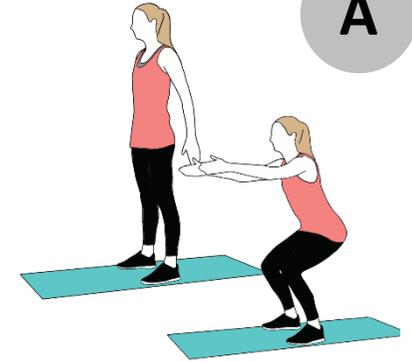
## Mountain Climbers

- Blick nach unten
- Bein auf Brusthöhe bringen
- Po möglichst unten lassen!  
(Push-Up Position)



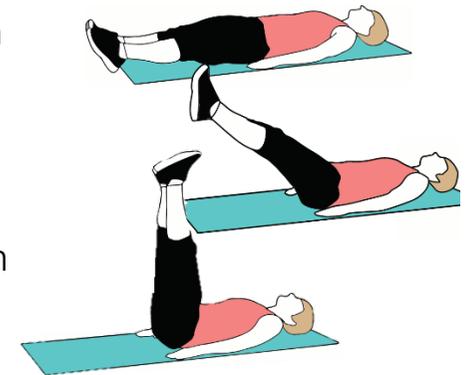
## Squats

- Stand: Hüftbreit
- Kniebeugung: Ca. 90°
- Gewicht auf ganzem Fuß
- Knie niemals vor den Fußspitzen!



## Leg Lever

- Beine anheben / absenken
- Langsame Bewegung!
- Wendepunkt kurz vor Bodenkontakt
- Rücken bleibt komplett am Boden liegen!



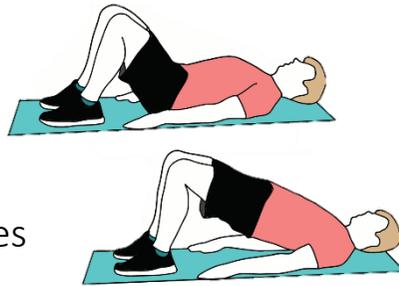
## Plank

- Angespannter Rumpf
- Blick nach unten
- Kein Hohlkreuz!



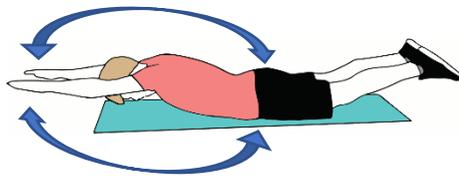
## Bridge Lift

- Füße: Schulterbreit
- Kopf + Hände fest am Boden
- Langsames heben / senken des Beckens (kein Hohlkreuz)



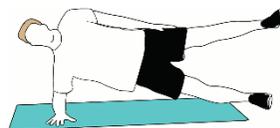
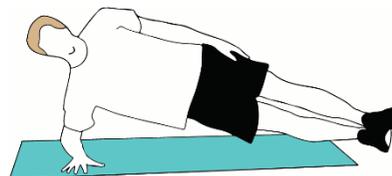
## Swimming

- Arme (und Beine) leicht vom Boden anheben
- Arme gestreckt / flach über den Boden zur Hüfte
- Blick nach unten
- Hohlkreuz vermeiden!



## Side Plank

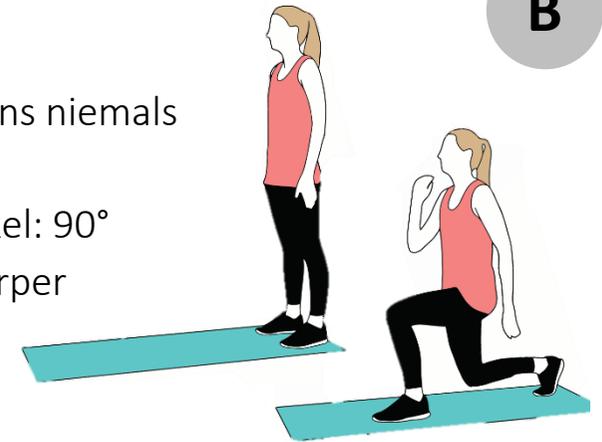
- Angespannter Rumpf
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Hüfte und Schultern senkrecht zum Boden



Variation

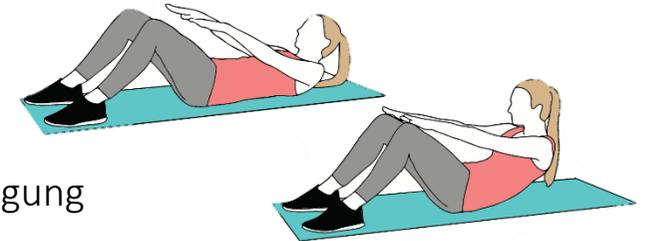
## Lunges

- Knie des Vorderbeins niemals vor die Fußspitze
- Knie- und Hüftwinkel: 90°
- Aufrechter Oberkörper



## Sit-Ups

- Hände berühren die Knie (gestreckte Arme)
- Beinwinkel: 90°
- Schultern nie ablegen!
- Langsame Bewegung



## Sprawls

- Aus dem Stand
- In Liegestützposition (Kein Hohlkreuz!)
- In die Hockposition springen
- Streck sprung (arme hinter dem Kopf)

