

Fit ohne Geräte

1) Warm up. Aus dem Stand in die Hocke, nach hinten abrollen und mit Schwung wieder in die Hocke kommen und aufstehen. 8-10 mal.



2) Oberschenkelmuskulatur. Grätsche. Das Gesäss nach hinten absetzen und wieder aufstehen. Dabei im Wechsel die rechte und linke Ferse heben. Jede Seite 10-15 mal.



3) Oberschenkel-, Gesässmuskulatur. Das Körpergewicht von rechts nach links verlagern. Jede Seite 8-10 mal.



4) Seitliche Rumpfmuskulatur. Seitstütz mit gestreckten Beinen. Den Ellbogen nach unten drehen und wieder aufrichten. Jede Seite 10-15 mal. Zur Erleichterung die Knie am Boden absetzen.



5) Dehnung Spirallinie. Rückenlage. Ein Bein kreuzen, Kopf zur Gegenseite drehen. 30 Sekunden in dieser Position bleiben.

