

AVIVA NEWSLETTER



SEI STÄRKER ALS DEINE STÄRKSTE AUSREDE.

Kraftzirkel:

Materialien: Matte, Timer (am Handy oder Stoppuhr)



Fitnessübungen

ÜBUNGSBESCHREIBUNGEN:

- 1. Unterarmseitstütz:**
 Becken abheben. Körpermitte stabilisieren. Ellenbogen unter der Schulter. Oberkörper/Hüfte/Oberschenkel in einer Linie halten.
- 2. Unterarmstütz:**
 Körpermitte stabilisieren. Ellenbogen unter den Schultern. Hüfte parallel zum Boden. Oberkörper/Hüfte/Oberschenkel in einer Linie halten. Füße hüftbreit.
- 3. Käfer:**
 Beine im rechten Winkel anheben. Arme senkrecht nach oben strecken. Oberkörper, Kopf und Arme anheben. Einen Arm und das entgegengesetzte Bein nach unten bewegen.
- 4. Langsitz mit ausgestreckten Armen:**
 Gestreckte Beine. Zehenspitzen anziehen. Gerader Rücken. Arme gestreckt über den Kopf heben. Kleine, schnelle Hackbewegungen mit den Armen. Bewegung kommt aus der Schulter.

- 5. Vierfüßlerstand (Arm-/Beinheben):**
 Gerader Rücken. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Unter dem Körper Ellenbogen und Knie zusammenführen. Anschließend wieder strecken, bis Arm/Oberkörper/Bein eine Linie bilden.
- 6. Crunch**
 Beine sind angewinkelt, Arme zur Decke gestreckt. Oberkörper wird langsam Richtung Decke und leicht zu den Knien geschoben.
- 7. Superman**
 In Bauchlage, die Arme anwinkeln und nach vorne Strecken
- 8. Hüftextension**
 Beine sind angewinkelt, Die Hüft schiebt zur Decke und wieder nach unten, Spannung im Bauch.