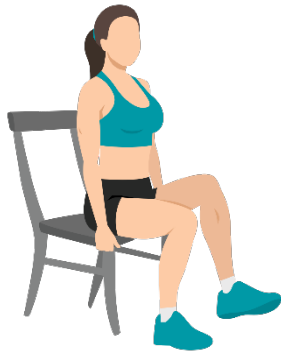


## Diese Übungen kannst du zu Hause ausführen:



### Einbeinige Kniebeuge

(Knie, Beine, Gesäss und unterer Rücken)

Setze dich auf einen eher höheren Stuhl oder eine Bank. Beuge den Oberkörper leicht vor und stehe auf einem Bein zehnmal auf, bis das Knie fast durchgestreckt ist. Senke dich wieder ab, bis das Gesäss die Sitzfläche berührt.

10x links, 10x rechts, 3 Durchgänge

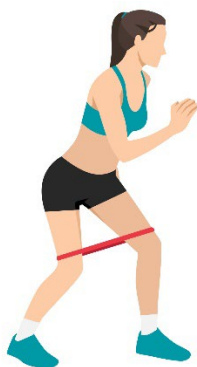


### Ausfallschritt erhöht

(Oberschenkel und Gesäss)

Platziere die Zehen des hinteren Fusses auf einem niedrigen Mäuerchen oder einem Klotz, während beim vorderen Bein das Knie gebeugt ist. Mit senkrechtem Oberkörper, Hände hinter dem Nacken, senkst du dich ab, bis das hintere Knie den Boden berührt, und richtest dich wieder auf.

10x pro Seite, 3 Durchgänge



### Side Walks

(seitliche Hüftmuskulatur)

Spanne ein Gummiband um die Oberschenkel, beuge den Oberkörper leicht vor und bewege dich dann abwechslungsweise nach rechts und nach links. Die Fusssohlen bleiben auf dem Boden.

10x hin und her, 3 Durchgänge

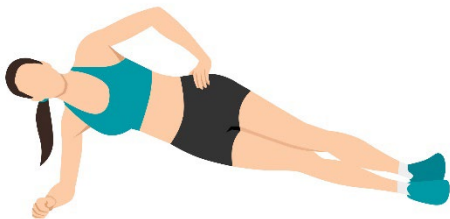


### **Clamshell**

(seitliche Hüftmuskulatur)

Spanne ein Gummiband um die Oberschenkel und lege dich seitlich auf eine Matte. Öffne und schliesse nun die Knie abwechslungsweise.

10x, 3 Durchgänge

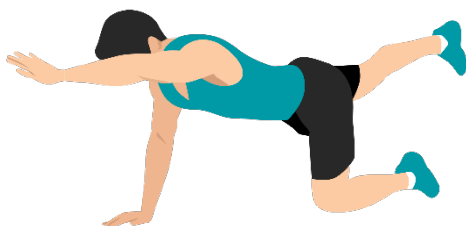


### **Seitlicher Unterarmstütz**

(seitliche Rumpfmuskulatur)

Stütze dich seitlich mit einer Hand oder dem Unterarm auf dem Boden auf. Hebe das Becken so weit wie möglich an und senke es dann langsam wieder, ohne es ganz abzulegen. Bleib in gerader Achse, ohne mit dem Gesäss nach hinten auszuweichen. Die Übung wird noch nahrhafter, wenn du das obere Bein gestreckt abhebst.

10x jede Seite, 3 Durchgänge



### **Bird Dog**

(Oberschenkel, Gesäss, Bauch, Hüfte, Rücken und hintere Schultern)

Nimm den Vierfüßlerstand ein. Strecke einen Arm und das entgegengesetzte Bein aus und ziehe sie wieder ein, bis sich Ellbogen und Knie berühren. Halte dabei den Rücken gerade.

10x jede Seite, 3 Durchgänge