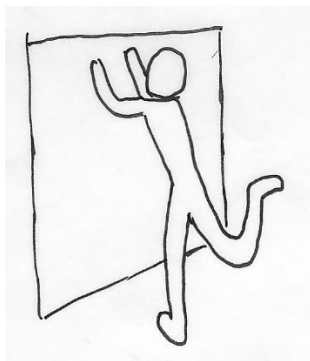


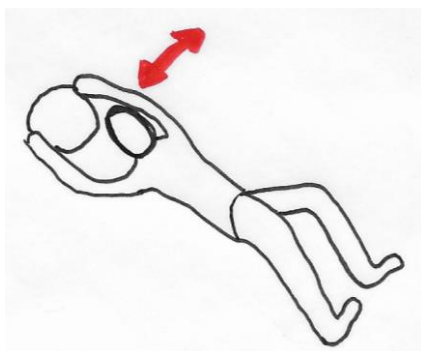
Fitness 4: - hinterer Oberschenkel - Oberkörper/ Bauch

Übungsbeschreibung: **hinterer Oberschenkel**



- In Schrittstellung mit dem Gesicht zu einer Wand stellen.
- mit beiden Händen an der Wand abstützen
- hinteres Bein vom Boden heben
- aus Kniegelenk nach oben strecken (Sohle in Richtung Zimmerdecke)
- möglichst wenig ins Hohlkreuz gehen
- Seitenwechsel aufs andere Bein
- 10 Wiederholungen je Seite

Übungsbeschreibung: **Oberkörper / Bauch**



- in Rückenlage auf den Boden legen
- Fersen drücken gegen den Boden
- Arme sind gestreckt
- Hände halten einen Ball (Plastikball, Fußball, Medizinball, was grade zur Hand ist)
- Schulter und Kopf werden vom Boden abgehoben
- Der Ball wird vom Boden gehoben.
- Die Arme bewegen den Ball leicht und langsam ein paar Zentimeter nach rechts and dann nach links. (keine ruckartigen Bewegungen!)
- Der Ball wird wieder über dem Kopf abgelegt.
- 10 bis 15 Wiederholungen