

# DEIN HOMEWORKOUT

## STABILISATIONSZIRKEL



- **Übung 1: Fersensitz**
- 2 Sätze; 60 Sek. halten; 30 Sek. pro Seite
- Gesäß auf den Fersen, Fußrücken ablegen
- linke Hand hinter den Füßen aufsetzen
- rechten Arm über den Kopf strecken
- Gesäß abheben und Becken vorschieben
- absetzen, Armwechsel



- **Übung 2: Wade und Beinbeuger**
- 2 Sätze; 30 Sek. halten
- Fußballen auf den Besenstiel stellen
- mit geradem Oberkörper vorbeugen, Hände greifen an die Stuhllehne
- Beine strecken, Oberkörper parallel zum Boden, Hüfte nach hinten schieben



- **Übung 3: Brustöffnung**
- 2 Sätze; 30 Sek. halten
- kniend, Fußspitzen aufstellen
- beide Hände auf den Fersen abstützen
- Gesäß abheben und Becken vorschieben
- Brust aufrichten



## STABILISATIONSZIRKEL



- **Übung 4: Bogen**
- 2 Sätze; 60 Sek. halten; 30 Sek. pro Seite
- rechtes Bein hinter dem linken Bein kreuzen
- Fußspitzen zeigen nach vorn, Rücken gerade
- linken Arm rechts um den Brustkorb legen
- rechten Arm über den Kopf strecken
- seitlich zur Seite neigen
- nach 30 Sek. Arme und Beine wechseln



- **Übung 5: Kreuzheben**
- 2 Sätze; 15 Wdh.
- Besenstiel locker vor dem Körper halten
- Rücken gerade, Brust raus, Schultern gesenkt
- Knie leicht gebeugt
- Oberkörper mit geradem Rücken vorbeugen
- Beim Aufrichten das Gesäß anspannen



- **Übung 6: vorgebeugtes Latziehen**
- 2 Sätze; 15 Wdh.
- stabiler Stand, hüftbreit
- Oberkörper vorgebeugt, gerader Rücken
- Handtuch längs fassen, Arme vorstrecken
- Ellenbogen nach hinten ziehen, Handtuch zur Brust



## STABILISATIONSZIRKEL



- **Übung 7: Russian Twist**
- 2 Sätze; 20 Wdh.; 10 Wdh. pro Seite
- Beine rechtwinklig beugen, Fersen aufstellen, leicht zurücklehnen
- von einer zur anderen Seite drehen
- Bauch durchgehend anspannen



- **Übung 8: Glutaeus**
- 2 Sätze; 20 Wdh.; 10 Wdh. pro Seite
- Vierfüßlerstand
- ein Bein angewinkelt vom Boden lösen
- das Bein mit der Fußsohle zur Decke zeigend anheben
- wieder absenken

