

## 1. Übungen für Zuhause

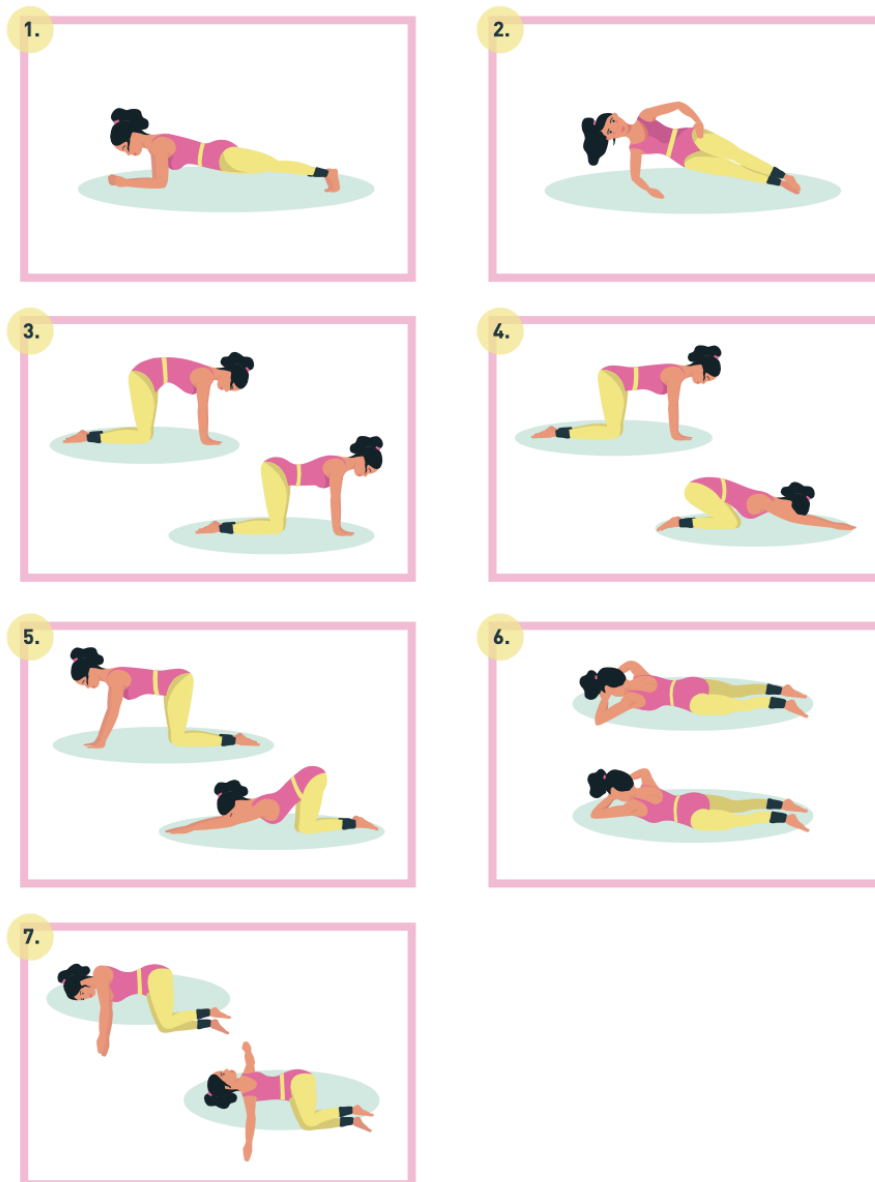


Abbildung 1:

1. Unterarmstütz, dabei mit dem Rücken gerade bleiben. 45 Sekunden halten.
2. Seitwärts auf Ellbogen aufstützen. Schulter ist direkt über dem Ellbogen. 30 Sekunden pro Seite halten.
3. Vierfüßlerstand. Alternierend Rund- und Hohlrücken machen. 8x
4. Vierfüßlerstand. Gesäß auf den Füßen ablegen. 30 Sekunden bleiben.
5. Vierfüßlerstand. Mit dem Brustbein Richtung Boden gehen. 30 Sekunden bleiben.
6. Bauchlage, Stirn auf den Händen ablegen. Oberkörper vom Boden abheben. 8x
7. Seitenlage mit angewinkelten Knien. Rotation des Oberkörpers auf die andere Seite wobei die Hüfte gerade gehalten werden. 3x