



Managerrolle

- Gut aufwärmen: Treppensteigen, hüpfen usw.
- Korrekte Ausführung hat Priorität
- Jede Übung solange halten wie möglich
- Kurze Pause
- Nächste Übungen
- 3 Serien

Wähle den passenden Schwierigkeitsgrad aus

Vorderer Stütz

Stütze deine Unterarme auf dem Boden auf und hebe deinen Körper vom Boden. Oberkörper, Becken und Beine bilden eine Linie. Wer es schafft, hebt zusätzlich abwechslungsweise ein Bein um eine Fusslänge vom Boden an, ohne dass der Rumpf sich verdreht. Diese Übung fordert deine vordere Rumpfmuskulatur.



Einfach



Schwer

Seitlicher Stütz

Lege dich auf die Seite, der Unterarm aufgestützt. Drücke dich von Boden ab, sodass nur noch der Unterarm und der äussere Rand des unteren Fusses Bodenkontakt haben. Beine, Hüfte und Oberkörper bilden dabei eine Linie. Seitenwechsel. Die seitliche Stütz trainiert deine seitliche Rumpfmuskulatur.



Einfach



Schwer

Hinterer Stütz

Stütze dich rücklings auf den Unterarmen auf und hebe das Gesäss maximal vom Boden ab. Wenn du dich sicher fühlst, hebst du abwechslungsweise ein Bein um eine Fusslänge vom Boden an. Wichtig ist, dass sich dein Rumpf und dein Becken nicht verdrehen. Diese Übung stärkt deine hintere Rumpfmuskulatur.



Einfach



Schwer