

Kräftigung

- Auf einen Hocker/ Stuhl in Grundposition setzen (siehe Bild), die Füße berühren den Boden
- Kurzhanteln oder befüllte Wasserflaschen in die Hände nehmen
- Arme seitlich ausstrecken
- Die Hanteln/Wasserflaschen Richtung Körpermitte führen (Ellbogen bleiben auf Höhe der Schultern)
- Dabei auf eine aufrechte Rückenposition achten



Beinbeuge (Squats)

- Einen Gymnastikball oder Wasserflaschenkiste in der Vorhalte halten
- Nun langsam das Gesäß nach oben heben und 15 Sekunden halten



Ball über Kopf absenken

- In Rückenlage auf eine Matte oder ein Handtuch legen und Füße im rechten Winkel anheben, den Ball oder eine leere Wasserflaschenkiste mit gestreckten Armen über dem Kopf halten
- Die Arme nach hinten über dem Kopf absenken und wieder anheben
- Im Wechsel mit einem Fuß auf die Matte tippen
- leichte Variante: die Füße auf der Matte abstellen

