

Good to know

Am besten lässt du dir die Übungen während des Trainings von deinem Trainer zeigen. Dann übe selbständig regelmäßig in folgendem **Rhythmus**:

1. Woche: Mo, Mi, Fr, So
2. Woche: Mo, Mi, Fr, So
3. Woche: Mo, Mi, Fr, So
4. Woche: Mi, So (Regeneration)

Dann wieder von vorn, also 1., 2., 3. und 4. Woche.

Wiederholungen

für alle Sterne-Gruppen:

- ★ 15 sec. li. + 15 sec. re.
- ★★ 30 sec. li. + 30 sec. re.
- ★★★ 45 sec. li. + 45 sec. re.
- ★★★★ 60 sec. li. + 60 sec. re.
- ★★★★★ 90 sec. li. + 90 sec. re.



Hier musst Du sowohl die linke Ferse nach hinten strecken, als auch deinen rechten Arm weit nach vorne ausstrecken.

Diese Position hältst du so lange wie vorgegeben.



Nun wechsele die Seite (Rechte Ferse und linker Arm)

Das Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur stützt den Körper während der Durchführung der Übung und du vermeidest das Durchhängen deines Körpers.

