

## Top 9 - Rumpfstabilisation:

je 2 Serien



Gesäss Richtung Decke abheben; **30 Wiederholungen**



seitlich li/re Rumpf abheben-gerade Körperlängsachse; je **30 Wiederholungen**



Beine li/re abheben-Rumpf gerade u. ruhig halten; **2 Minuten**



Beine li/re abheben- Rumpf gerade u. ruhig halten; **1 Minute**



Liegestütz; **40 Stk.**



Bauchmuskeln diagonal-Beine ruhig halten; **1 Minute**



Flieger: Beine und Arme abheben; **1 Minute**



Bein u. Arm diagonal strecken; **2 Minuten**



Beine li/re abheben-Rumpf gerade u. ruhig halten; **1 Minute**