

Wir können uns ja coronabedingt leider immer noch nicht „live“ zum Sport treffen. Hollywood möchte dennoch Teil Eurer sportlichen Tagesroutine sein. Hier unser Wochen-Tipp [2] fürs Home-Training! **Möglichst ohne Schuhe!**



Beckenschaukel im Stehen: Hüftbreit stehen. Nacken, Hals und Brustbein aufrichten. Eine Hand Bauch, andere Kreuzbein. Dabei vor und zurück kippen.



Mit Stuhl (2): Auf Stuhlkante setzen. Brustkorb hochheben. Bauchmuskeln anspannen. **Achtung! Kein Hohlkreuz.** „Sonne“ umarmen.



Beckenboden intensiv: In 10 cm Abstand mit dem Rücken zur Wand. Rücken an Wand pressen. Knie abwechselnd bis Becken ziehen.



Richtiges Aufstehen: An Stuhlkante rutschen, Hände auf Oberschenkel. Oberkörper nach vorne und hoch mit Spannung.



Im Stand: Hand auf Oberschenkel abstützen. Knie locker! Gesäß kräftig nach hinten rechts und links schwingen.



Mit Stuhl (1): Auf Stuhlkante setzen. Handaußenseite an gegenüberliegendes Knie. Isometrische Spannung aufbauen. Halten!! Seite wechseln.



Cool down !
Macht Eure Lieblingsmusik an. Hüfte kreisen.

Beckenboden loslassen.

