

Das kursiv Geschriebene gibt die Variationen der Schwierigkeiten an



Mountain Climber

Tempo selbst bestimmbar



→ Oberschenkel-, Oberarm-, Schulter- & Brustwirbelsäulenmusk.

1

T

3

A



Cross Plank

Mehr oder weniger Beugung in der bewegenden Hüfte

→ Bauch-, Rücken-, Arm-, Schulter- & Oberschenkelmusk.



Bicycle Crunch

Tempo und Halten individuell anpassbar



→ Bauchmusk., Hüftbeugemuskulatur

5

B

6

A



Up- & Down Plank

Tempo selbst bestimmbar

→ Bauch-, Bein-, Arm-, Gesäß- & Schultermusk.



Crunch (rechts/ links)

Hände mehr oder weniger zum Stützen nutzen



→ untere Bauchmusk., vordere Beinmusk.

7

T

8

A



Bridge

Mit oder ohne Armhebung

→ hintere Bein-, Rücken- & Gesäßmusk., (Schultern)



Weightlifting

4

Einstellung der Oberkörper- & Kniehaltung
→ Oberschenkel-, Rücken- & Oberarmmusk.



Achtung:

Beachte eine gerade Rückenhaltung, die Beckenkipfung & die Kniestellung (nicht über die Fußspitzen)

2



Dips

Veränderung der Kniebeugung

→ hintere Oberarmmusk., Ober- & Unterschenkelmusk.