









# Quarantäne Krafttraining 1 für Rhönradriegen

**Ablauf:** pro Übung 30 - 40 Sekunden arbeiten → jeweils 1-2 Durchgänge. Mögliche Unterstützung durch Timer-Apps wie z.B. Tabata 

Unterarmstütz rechts		Hüfte hochheben & Position halten <b>Erschwerung:</b> Hüfte hoch und runter bewegen; ein Bein lösen
Unterarmstütz links		Hüfte hochheben & Position halten <b>Erschwerung:</b> Hüfte hoch und runter bewegen; ein Bein lösen
Globalübung		Kopf-Hüfte-Fussgelenk in einer Achse, «Katzenbuckel»/keine Schulterblatt-Flügeli <b>Erschwerung:</b> wechselweise Fuss anheben.
Rückenheber		In C- Position Ellbogen betont nach hinten oben ziehen & Oberkörper anheben & wieder runter
Handstand		Handstand Position halten → Schultern «rausfahren» → Bauch anspannen
Squats oder (Squat Jumps)		Kniebeugen, «nach hinten sitzen», hüftbreit stehen, Knie nach aussen drücken, Fuss ist immer ganz auf dem Boden <b>Erschwerung:</b> zwischen Squats hochspringen
«Zappeln» im C+		Beine gestreckt auf und ab bewegen, Arme hinter Kopf, Oberkörper leicht nach hinten «legen»