











Quarantäne Krafttraining 2 für Rhönradriegen

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

<p>Butterfly</p>		<p>Von Rückenlage immer über Kreuz Knie & Ellbogen gegeneinander bewegen</p>
<p>Hüftheber links</p>		<p>Hüfte max. hochdrücken und senken mit einem Bein, das andere Bein parallel</p>
<p>Hüftheber rechts</p>		<p>Hüfte max. hochdrücken und senken mit einem Bein, das andere Bein parallel</p>
<p>Dips</p>		<p>Im Stütz rücklings Ellbogen beugen und wieder hochdrücken «Liegestütz rücklings»</p>
<p>Yoga Liegestütz</p>		<p>Liegestütz in Position des «herabschauenden Hundes» ACHTUNG: Stirn berührt Boden zw. Händen</p>
<p>C- Schiffli schaukeln</p>		<p>Einfach: Ohren einklemmen, Arme und Beine vom Boden lösen, Position halten Schwer: schaukeln</p>
<p>Schiffli seitwärts schaukeln rechts</p>		<p>Schiffli Position auf Seite einnehmen und schaukeln</p>
<p>Schiffli seitwärts schaukeln links</p>		<p>Schiffli Position auf Seite einnehmen und schaukeln</p>
<p>Mountain Climber</p>		<p>In Liegestützposition Beine schnell abwechselnd anziehen</p>