





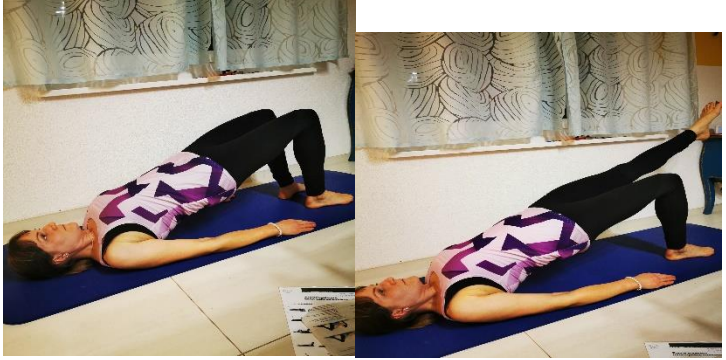


## Mittwochstraining at Home 5

Intervall 45 Sek. Übung / 15 Sek. Pause; 1 Durchgang 12 Min.

2 bis 3 Durchgänge machen

Übungen:

1.	Arme  Stehen auf Theraband Arme waagrecht seitwärts ausgestreckt nach vorne und zurück.	
2.  3.	Beinmuskulatur  Bein wechseln	
4.	Rumpfbeugen gerade	
5.  6.	Rumpfbeugen seitlich rechts  links	

<p>7.</p> <p>Hüftstrecker</p> <p>Bein nach vorne Strecken und wieder in Grundposition zurückkehren</p> <p>8.</p> <p>Bein wechseln</p>		
<p>9.</p> <p>Knie- Liegestütze</p>		
<p>10.</p> <p>Gesässmuskulatur</p> <p>Ein Bein ausgestreckt am Boden. Das andere Bein anwinkeln und Oberschenkel anheben.</p> <p>11.</p> <p>Bein wechseln</p>		
<p>12.</p> <p>Schulter</p> <p>Arme Senkrecht gestreckt, Theraband hinter Rücken, Oberkörper nach links und rechts drehen.</p>		