

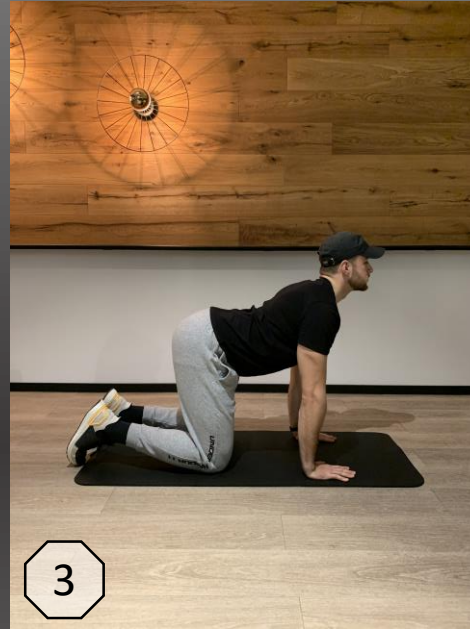
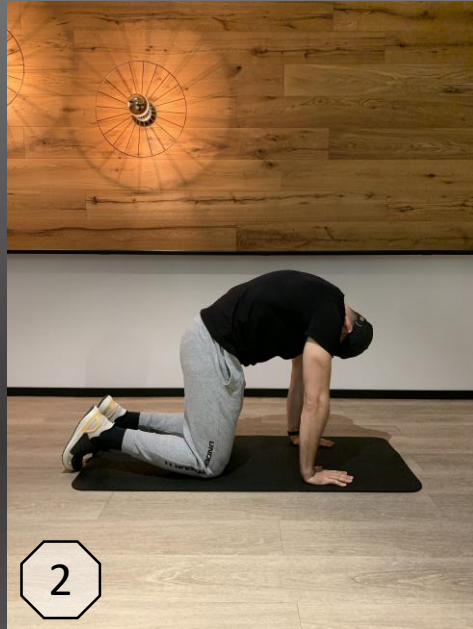
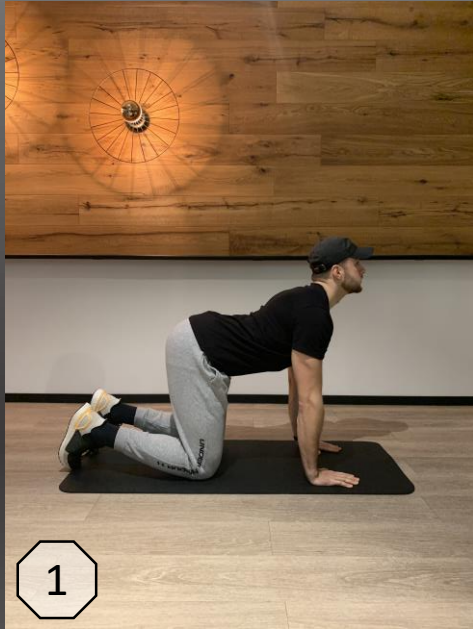
## CORE WORKOUT



### TOY SOLDIER

- Stelle Dich aufrecht hin
- Linkes gestrecktes Bein wandert zur rechten ausgestreckten Handfläche
- Danach wird das Bein gewechselt und die andere Handfläche genutzt

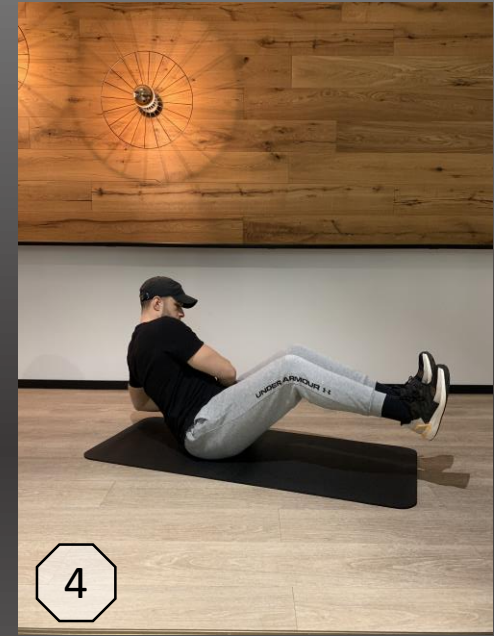
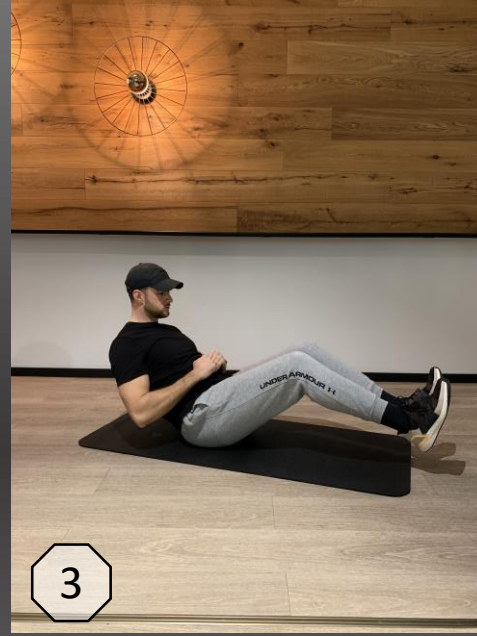
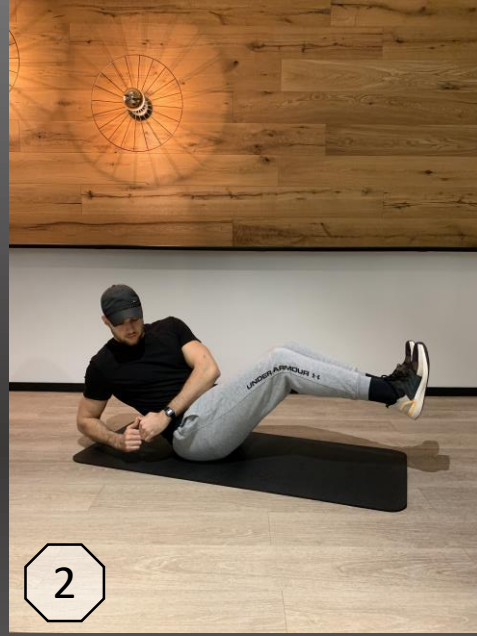
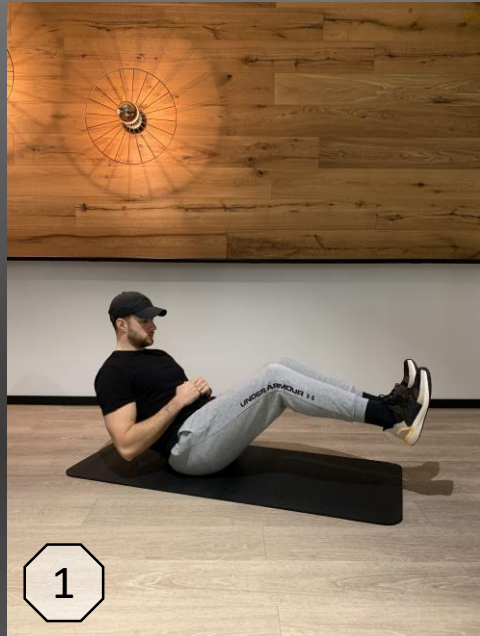
SÄTZE: 3 | DAUER: 60 SEK | PAUSE: 20 SEK.



## CAT COW

SÄTZE: 2 | DAUER: 60 SEK | PAUSE: 30 SEK.

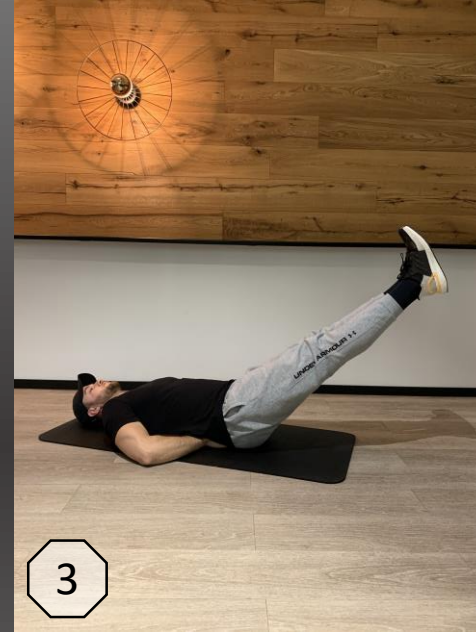
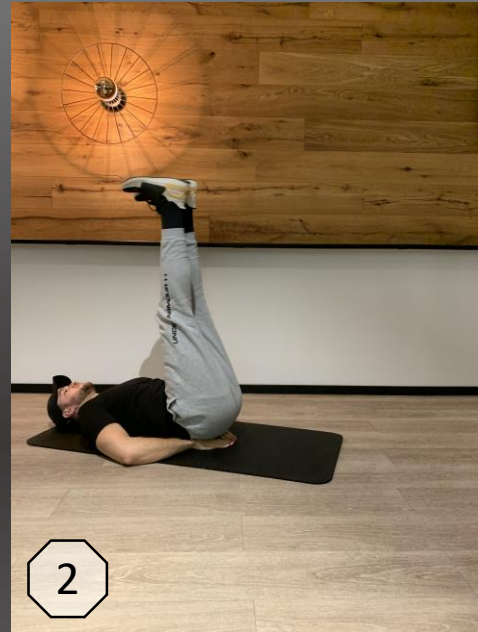
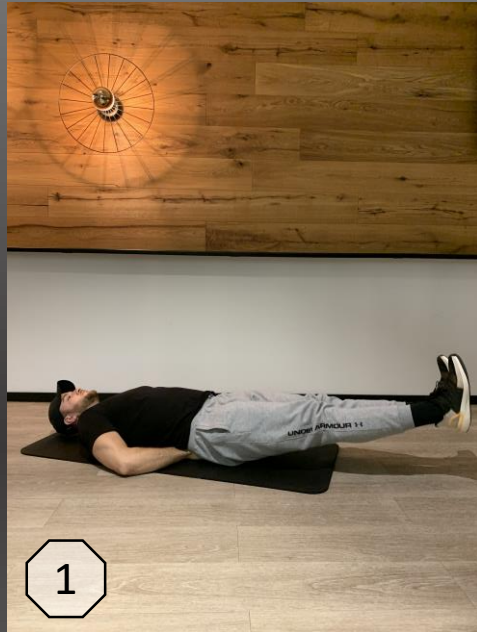
- Begebe dich in den Vierfüßlerstand
- Tief einatmen und ins Hohlkreuz gehen
- Beim Ausatmen das Kinn zum Brustbein ziehen und die Katzenbuckelposition einnehmen



## RUSSIAN TWIST

SÄTZE: 3 | DAUER: 45 SEK | PAUSE: 45 SEK.

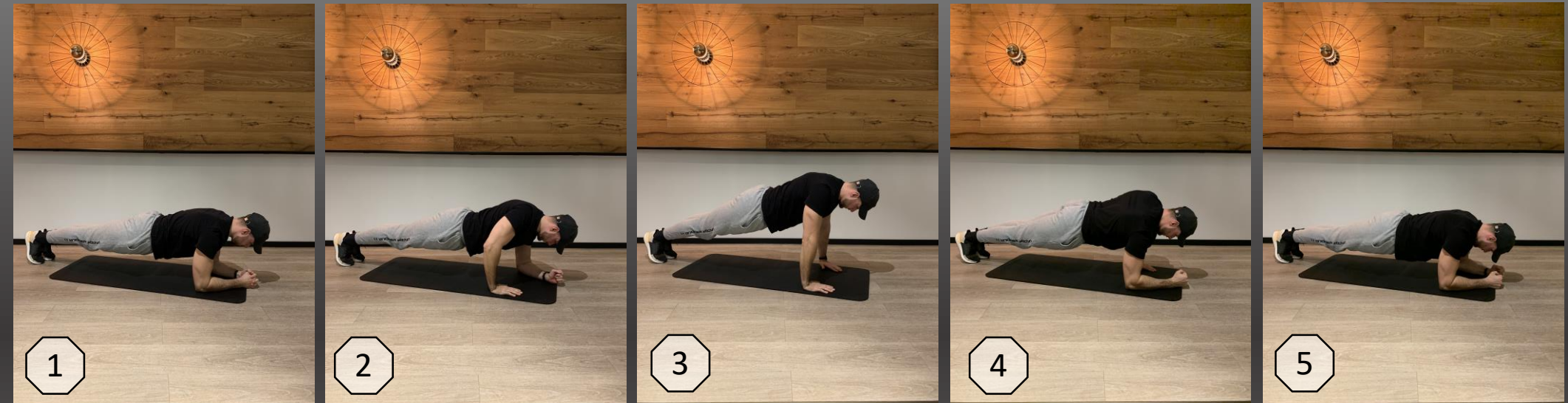
- Setze Dich auf den Boden mit angewinkelten Beinen
- Lehne Dich nach hinten und achte auf einen geraden Rücken
- Arme bleiben am Bauch
- Drehe den Oberkörper inkl. der Arme abwechselnd zu einer Seite
- Der Kopf darf mitgedreht werden



## REVERSE CRUNCH

SÄTZE: 3 | DAUER: 45 SEK | PAUSE: 45 SEK.

- Lege Dich mit dem Rücken auf den Boden und strecke deine Beine gerade nach oben aus
- Spanne deinen Bauch an
- Hebe deine Hüfte an, indem du die Beine nach oben und die Fersen Richtung Decke drückst
- Anschließend die Beine erneut in die Ausgangsposition senken



**SÄTZE: 3 | DAUER: 45 SEK | PAUSE: 60 SEK.**

## **MILITARY PLANK**

- Unterarmstütz Position einnehmen
- Gesäß anspannen und mit dem Körper eine Linie bilden
- Rechte Hand auf die Matte stützen und den gleichen Arm durchstrecken
- Gleiches mit der linken Seite ausführen
- In die Endliegestütz-Position gehen und Spannung halten
- Ablauf wiederholen