

Russian Twist

- Setze dich mit hin und hebe die Füße ab
- Lehne mit dem Oberkörper nach hinten
- Drehe den Oberkörper abwechselungsweise zur Seite
- Wiederhole die Bewegung so oft wie möglich



Plank

- Stütze dich auf die Unterarme und Füße
- Aktiviere deine Rumpf- und Gesäßmuskulatur
- Lass deinen Rücken nicht durchhängen
- Halte die Position solange wie möglich



Lunge

- Stelle dich in Schrittstellung hin und halte den Ball über Kopf
- Gehe langsam in die Knie und komm wieder nach oben
- Das vordere Bein macht dabei die Hauptarbeit
- Wiederhole dies so oft du kannst
- Nimm danach das andere Bein nach vorne



Squat

- Squate in 3 Schritten soweit nach unten, wie dir möglich ist
- Halte jede Position für 10 Sek
- Gehe so oft runter und hoch wie du kannst



SURF WORKOUT ADVANCED

© Habitus Health KIG

Superman Hold

- Lege dich auf den Bauch und nimm den Ball in die Hände
- Hebe die Arme, Brust und die Beine vom Boden ab
- Drücke dich nicht zu stark ins Hohlkreuz



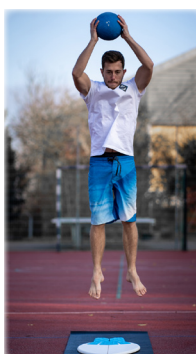
Pushup

- Stütze dich auf Hände und Füße
- Aktiviere deine Rumpf- und Gesäßmuskulatur
- Lass deinen Rücken nicht durchhängen
- Drücke dich hoch und runter



Burpee

- Springe nach oben
- Gehe in die Knie und stütz dich auf die Hände
- Strecke die Beine nach hinten und führe einen Push Up aus
- Stehe auf und wiederhole den Ablauf
- Mach so viele du kannst während 1 Minute



Bridging

- Lege dich auf den Rücken und stelle die Füße aufs Board
- Spanne deine Rumpf- und Gesäßmuskulatur
- Hebe das Gesäss ab
- Drücke dich nicht ins Hohlkreuz
- Halte die Position solange wie möglich

