

Russian Twist

- Setze dich mit angestellten Beinen hin
- Lehne mit dem Oberkörper nach hinten
- Drehe den Oberkörper abwechselungsweise zur Seite
- Wiederhole die Bewegung so oft wie möglich



Plank

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



Lunge

- Stelle dich in Schrittstellung hin
- 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 soweit runter bis du ca. einen 90° Winkel in den Knien erreichst
- Halte die Position solange du kannst



Superman Hold

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



SURF WORKOUT BEGINNER

© Habitus Health KIG

Pushup

- Gehe auf die Knie und stütze dich auf die Hände
- 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 Beine auf
- Spanne deine Rumpf- und Gesäßmuskulatur
- Hebe das Gesäss ab
- Drücke dich nicht ins Hohlkreuz
- Halte die Position solange wie möglich

