

Russian Twist

- Nimm den Ball in die Hände
- Setze dich 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 auch deine Unterarme und Füsse
- Aktiviere deine Rumpf- und Gesässmuskulatur
- Lass deinen Rücken nicht durchhängen
- Hebe abwechselungsweise einen Fuss ab



Lunge

- Stelle dich in Schrittstellung hin
- Stelle den hinteren Fuss auf den Ball, und halte das Board über Kopf
- Gehe langsam in die Knie und komm wieder nach oben
- Wiederhole dies so oft du kannst
- Nimm danach das andere Bein nach vorne



Squat

- Squate langsam so tief wie möglich nach unten und komme wieder hoch
- Nutze einen 4-Sekunden-Rhythmus:
4 Sekunden hoch
4 Sekunden runter



Superman Hold

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



SURF WORKOUT PRO

© Habitus Health KIG

Pushup

- Stelle deine Füße auf einen Stuhl und stütze dich auf die Hände
- Aktiviere deine Rumpf- und Gesässmuskulatur
- Lass deinen Rücken nicht durchhängen
- Drücke dich hoch und runter



Burpee

- Nimm den Ball in die Hand und stelle dich neben dein Board
- Springe über das Board
- Gehe in die Knie und stütze 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 einen Fuss auf den Ball
- Spanne deine Rumpf- und Gesässmuskulatur
- Hebe das Gesäss ab
- Drücke dich nicht ins Hohlkreuz
- Halte die Position solange wie möglich

