

Fitnessprogramm am Boden *g* „a la Sabine“ lediglich ~ 20 Min.

1. Po tief – Oberkörper kippt nach vorn – + aufrollen Schultern tief - ab 4x Schultern kreisen 8x
Po tief mit langem Arm vor und wieder hoch (Kniebeugen) 12x
2. **Vierfüßlerstand:** Rechtes Bein, linken Arm strecken + Ellenbogen + Knie schließen 8x
unterm Bauch + wieder öffnen - dann halten + kleine Wippe, Arm absetzen 8x
immer noch rechtes Bein anwinkeln und strecken 8x
angewinkelt halten + kleine schnelle Bewegungen nach oben „Fußsohle will zur Decke“ 16x
immer noch rechtes Bein – Oberschenkel unterm Bauch ziehen + zurück in Winkelposition 8x
gleiches zur Seite (Hund am Baum ☺) = letzte Übung mit rechts ;-)
8x
ALLES auf LINKS zum Abschluss vom Vierfüßlerstand - nochmals runder Rücken gerade
3. Auf Unterarme und Fußballen – marschieren, öffnen schließen + step touch alles re/li **je** 4x
4. **Bauchlage:** Po fest, Oberschenkel am Boden, Oberkörper leicht angehoben – Fußballen aufgestellt, **Blick zum Boden, Bauch rein !!** bei allen vier Übungen - **a.** Arme strecken vor / seit - dann im Wechsel, **b.** Arme gewinkelt halten und Schulterblätter zusammenziehen und wieder lösen – **c.** Arme rechts / links **lang** neben dem Körper halten, Handflächen zeigen nach oben kleine “züge“ nach oben Schultern tief – letzte Übung in Bauchlage – **d.** diagonalen Arm + Bein kleine Wippe rechts / links und im schnellen Wechsel **a l l e s je** 8x
5. Bevor es weiter geht in **Bauchlage** – Arme anwinkeln, Hände übereinanderlegen und den Po am Boden hin + her schaukeln = Lockerung des unteren Rückenbereiches.
Hände neben die Schulterblätter, hochstemmen, runder Rücken, Kinn auf die Brust, Po zu den Fersen + Nase am Boden entlang zu den Händen führen, wieder hochstemmen + wiederholen **4x** - dann Richtungswechsel = Arme beugen, Nase am Boden entlang zu den Knien, runder Rücken, weit nach vorn schieben + Arme wieder beugen – auch hier **bitte** 4x
6. **Seitenlage:** nur rechter Unterarm (unterhalb der Schulter) + rechte Fußaußenkante sind aufgestellt - **Körper fest / eine „Linie“ (kein Flitzebogen)** - oberes Bein heben + senken 4x
danach – gleiche Position – Po **nicht** absenken Ellenbogen + Knie schließen + strecken 4x
Po / Oberschenkel in „Linie“ ablegen, Unterarm bleibt – dann den Po hoch + tief 8x
7. **Rückenlage:** Fersen aufstellen, Blick zur Decke, Hände an den Hinterkopf, Ellenbogen Außen, Druck auf die Fersen, so dass der Rücken unterhalb der Schulterblätter aufliegt – dann erst Oberkörper hoch / tief 16x
NICHT absetzen – Mitte halten!! Ausgangsposition bleibt **alles** wie vor (prüfen) nun erst rechte Diagonale dann linke Diagonale (schräge Bauchmuskeln ;-)) **je** 8x
8. **Rückenlage** bleibt, Beine aufgestellt **ganzer** Fuß am Boden – Druck auf die Fußsohle = Becken kippt – Druck lösen Becken kippt zurück 8x
Wie vor **a b e r** zusätzlich Po auf- + abrollen Wirbel für Wirbel 8x
Wie vor **a b e r** zusätzlich Oberschenkel schließen öffnen + wieder abrollen 8x
Po oben halten + nur Oberschenkel öffnen + schließen - zum Schluss abrollen 8x
9. **siehe Punkt 7.** zweiter Durchgang - **alles über zwei Zeiten** (hoch / hoch / tief / tief) *g* 8/4x
- 10.... **Fasst geschafft ☺**
Rückenlage, ausstrecken, Füße fallen nach außen + Arme über den Kopf strecken – tief in den Bauch ein- + ausatmen – Füße wieder aufstellen – beide Knie fallen nach rechts, Kopf geht nach links + Seitenwechsel – Oberkörper zu den Knien drehen + über die Seite aufrichten Beine lockern, Schultern kreisen, Hände a. d. Oberschenkel und Becken kippen lösen

**Super – geschafft - schönen Tag Euch – und morgen von vorn ☺
Spaziergänge, Rad fahren, Jogging alles erlaubt ☺**