

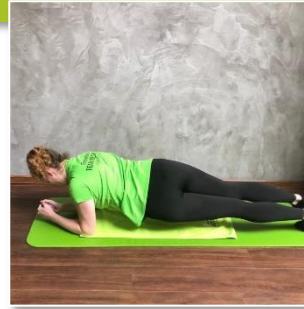
Core-Slide

- Liegestützposition mit langen, aufgestellten Füßen oder mit abgelegten Knie
- Handtuch unter die Hände legen: Arme nach vorne schieben (einzeln o. parallel)
- Variante: Arme seitlich schieben oder im Kreis wischen



Plank-Twist

- Füße aufstellen, Unterarme auf Schulterhöhe ablegen; Wichtig! Bauch fest zur Wirbelsäule anspannen, Schultern zurückziehen, Kopf in neutrale Position (Blick zum Boden)
- Becken seitlich kippen



Crab-Crunch

- Stützt auf ganzem Fuß oder Ferse und Handflächen (quasi der Vierfüßler-Stand, nur andersherum)
- Becken heben + dort halten: Knie u. Hand diagonal zusammenbringen



Plank-Slide

- Füße aufstellen, Unterarme auf Schulterhöhe ablegen; Wichtig! Bauch fest zur Wirbelsäule anspannen, Schultern zurückziehen, Kopf in neutrale Position (Blick zum Boden)
- Handtuch unter die Füße legen: Knie heranziehen (einzeln o. parallel) oder Knie seitlich ziehen



Core-Power Fitnessworkout

3-4 Runden Intervallzirkel: 40 Sek. Belastung/ 20 Sek. Pause

Russian-Twist

- V-Haltung: Bauch anspannen, mit aufgerichtetem Oberkörper in Bauchspannung zurück neigen, Steigerung: Füße anheben
- Ggf. mit Gewicht in den Händen: Oberkörper seitlich rotieren lassen



V-Crunch

- V-Haltung: Bauch anspannen, mit aufgerichtetem Oberkörper in Bauchspannung zurück neigen, Füße leicht heben
- Handtuch mit beiden Händen greifen, lange Arme, mit jedem Crunch die Füße unter das Handtuch schieben und mit der nächsten Bewegung wieder über das Handtuch

