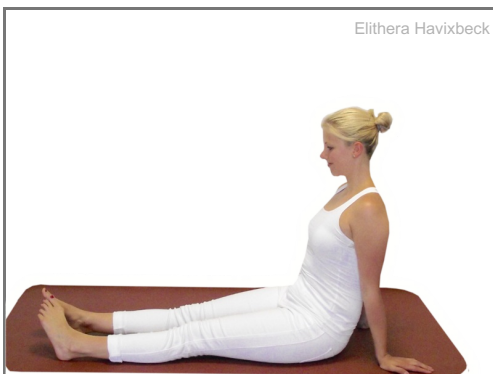




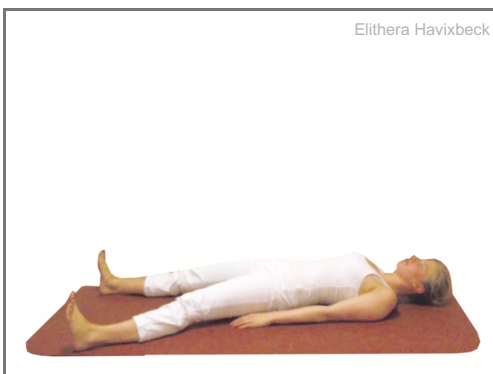
Muskelpumpe - Fußpumpe

RÜCKENLAGE: Die Füße hoch- und runterschlagen
30 Wiederholungen



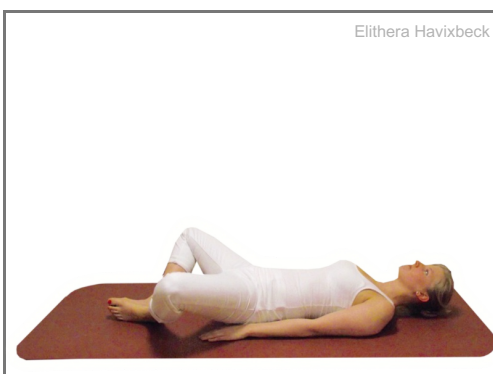
Rotation

Rückenlage - Beine liegen gestreckt und etwas gespreizt auf der Unterlage - nun beide Beine gleichzeitig maximal nach innen und nach außen drehen
30 Wiederholungen



Abspreizung - lange Beine

Rückenlage - die Beine gestreckt abwechselnd mit schleifender Ferse abspreizen.
30 Wiederholungen



Abspreizung - kurze Beine

RÜCKENLAGE: Beine werden angewinkelt. Die Kniee gleichzeitig öffnen und schließen (ab- und anspreizen)
30 Wiederholungen



Hüftbeugung

Rückenlage - die Beine sind aufgestellt. Bewegen Sie nacheinander die Knie Richtung Brustkorb. 1 Bein steht immer auf dem Boden
30 Wiederholungen



Hüftstreckung

RÜCKENLAGE: Das Gesäß wird angehoben bis eine gerade Linie entsteht (Knie, Brustwirbelsäule und Kopf bilden eine gerade Linie).
30 Wiederholungen



Fahrrad fahren

Rückenlage - Fahrrad fahren in der Luft - vor- und rückwärts
30 Wiederholungen