

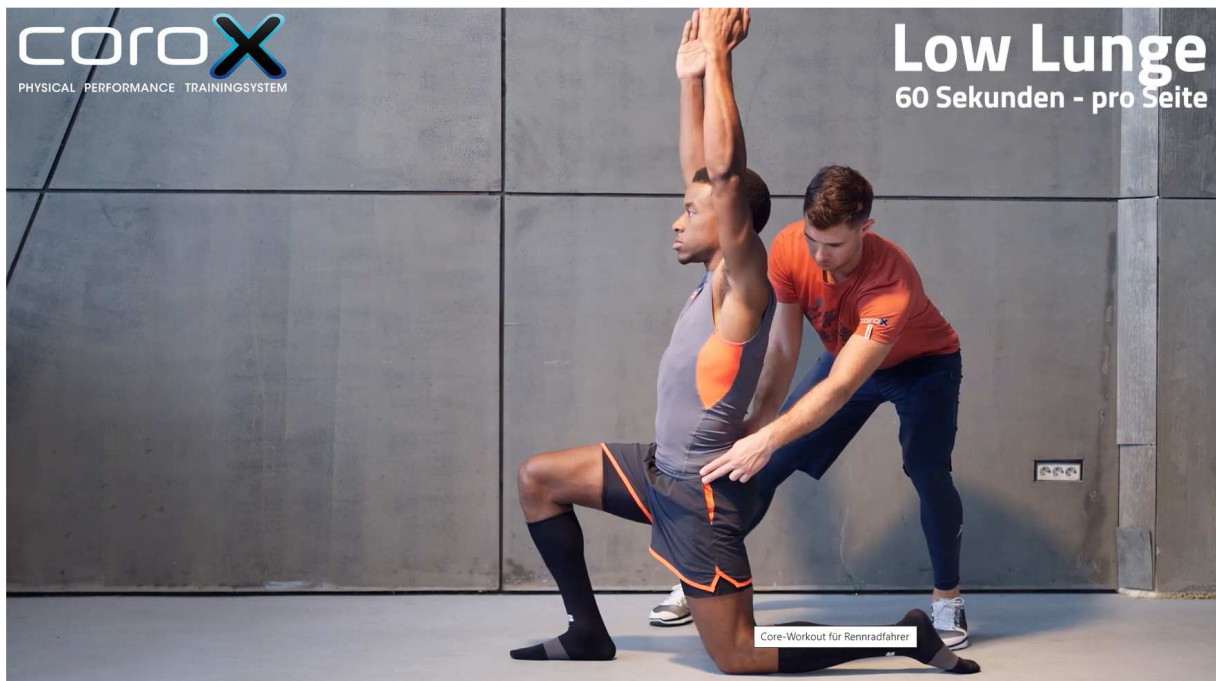
Core-Workouts



#30 Eine Top-Übung, die maximale Körperspannung fordert. In Ausgangsposition auf den Knien (eine weiche Matte ist dabei vorteilhaft) ...



#31 ... versuchen, mit der Langhantel (oder auch mit anderen rollfähigen Gerätschaften) sich möglichst weit nach vorne zu schieben. Hierzu ist Spannung im ganzen Körper gefragt









Hüftbeugen aus der Horizontalen



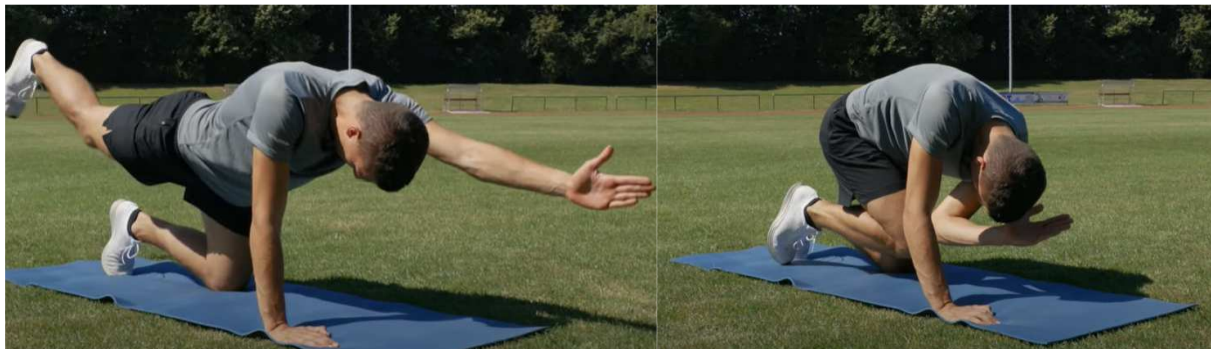




Splitsqats



Vierfüssler diagonal



Dynamic Plank



Einbeiniger Hftheber

