

# Training für eine stabile Körpermitte



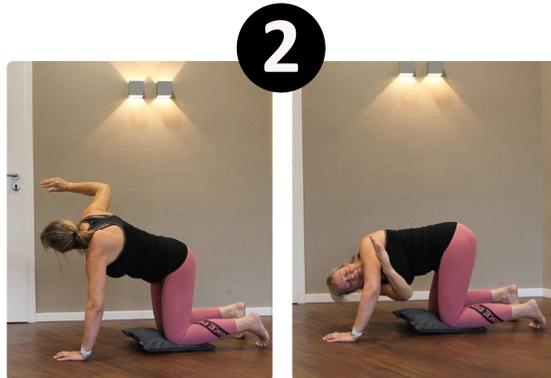
1

Grätsche, Arme an der Seite des Körpers  
Ein Bein zur Seite anheben,  
die gleiche Hand zum jeweiligen Fuß ziehen



4

Stand an der Wand, ein Arm Richtung Decke strecken  
Das entgegengesetzte Bein nach hinten anheben, den Oberkörper nach vorne neigen



2

Bankstellung,  
Einen Arm Richtung Decke strecken, dann unter dem Körper durchführen

Sitz, beide Beine vorn aufstellen  
Die Knie leicht nach rechts neigen, ein Handtuch links ablegen, dann zur anderen Seite



3

Grätsche, Hände gefaltet vor die Brust  
Die Hände nach links und rechts bewegen (Rütteln)



5