

Bodyforming

Redondo Ball mini



1) Knie heben im Wechsel re und li, dabei die Bälle 2 mal vorne und hinten zusammen prellen. 2 Minuten lang.



2) Squat. Beine, Po. 20-30 mal das Gesäß heben und senken.

3) Plank Position. Ganzkörperspannung. Im Wechsel das rechte und linke Bein heben und senken. 10-15 Wdh. jede Seite.



4) Trizeps Liegestütze. 20-30 mal das Brustbein in Richtung Boden absenken. Im Wechsel das rechte und linke Bein abheben.

5) Rollen. Entspannung. 30 Sekunden lang den Rücken abrollen.



6) Rückenlage. Bauchmuskulatur. Im Wechsel jede Fußspitze 10-15 mal auf den Boden tippen.

7) Katzenbuckel. Den Rücken rund und gerade machen, dabei die Bälle vor und zurück rollen.

