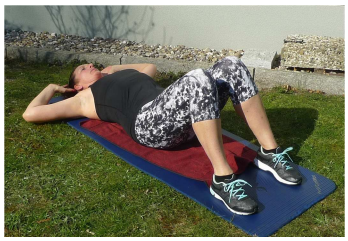
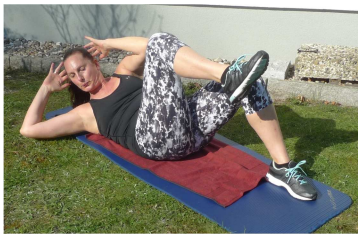
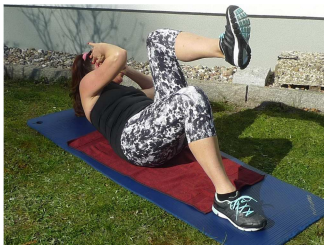
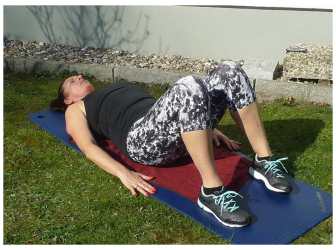
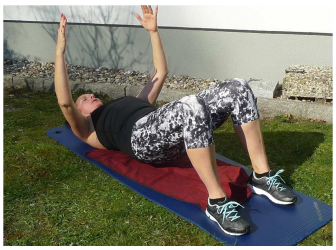
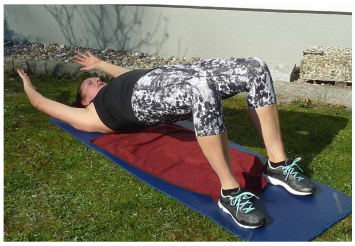
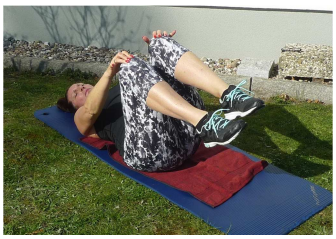
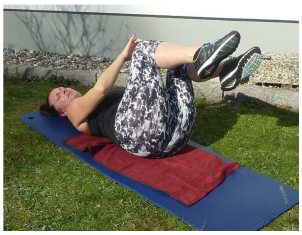
Handout 4. Matte Kathi

Crunch (gerades Bauchmuskeltraining) –mit der Ausatmung den Oberkörper mit den Armen in Position anheben, mit der Einatmung ablegen. Schultern tief, Kinn zur Brust gezogen. Wenn möglich 20-30 Wiederholungen!




Criss Cross (schräge Bauchmuskeln trainieren) beim Ausatmen Oberkörper anheben und mit dem li. Ellenbogen zum re. angehobenen Knie drehen, Seitenwechsel. Wenn möglich 20-30 Wiederholungen!




Brücke -ausatmen, das Becken und die Arme anheben, einatmen wieder ablegen. Variante: das Becken nicht mehr ablegen, nur noch absenken, dann wieder mit der Ausatmung anheben. Schultern tief! Wenn möglich 20-30 Wiederholungen!



Entlastung des unteren Rückens! Beide Knie angezogen die Hände liegen locker auf der Kniescheibe, leichtes Kreisen mit den angewinkelten Beinen. Richtungswechsel!

Die Arme geöffnet, die Beine aufgestellt, die Knie kippen nach links, der Kopf gegengleich nach rechts, 20-30 Sekunden in dieser Position verbleiben. (Schultern tief, gleichmäßig atmen!) Nun Wechsel die Knie nach rechts der Kopf nach links, 20-30 Sek. verbleiben. Jede Seite 3-6 Wiederholungen.

Als Abschluss kannst Du gerne noch ein paar Minuten Entspannung auf der Matte umsetzen, gleichmäßig atmen,

Arme und Beine abgelegt, träume ein wenig, die Muskulatur ist entspannt und locker! Viel Spaß!