

Beschreibung der Übungssequenz

- Die Sequenz hat 8 Teile mit jeweils ~ 20 Sek. Übungszeit und ~ 10 Sek. Pause
- es gibt zwei verschiedene Übungen (jede 4 mal 20 Sekunden)
- diese werden jeweils abwechselnd in dem 20 Sek. Übungsintervall gemacht
- in der Pause gehe oder laufe locker auf der Stelle
- über die Auswahl der Musik kannst Du die Trainingsintensität anpassen

Übung #1

Ausgangsposition:

 Stand etwas **breitbeinig**, **Arme lang** ausstrecken, **Handflächen nach oben**
Bewegung:

 etwas in die Knie gehen, dann mit der Streckung Wirbelsäule lang aufrichten und die Arme nach hinten ziehen, **Brustbein** nach vorne und oben schieben

Selbstkontrolle
Brustöffnung, Blick nach vorne, Kinn leicht nach hinten ziehen, **Schulterblätter nicht anheben**


Übung #2

Ausgangsposition:

einbeinig stehend auf Kissen oder Wackelbrett, Arme wie bei #1

Bewegung:
Standbein leicht **beugen und strecken**, beim Strecken **Arme nach hinten** ziehen und **Brustbein anheben**

Selbstkontrolle

 Wirbelsäulenaufrichtung auch bei der Kniebeugung, Blick nach vorne, **Beckenachse stabil** halten und parallel zum Boden

Tabata Musik

Pico Rock



Ryini Beats - Scars


Link zum Video
