Station Kraft

Mit dieser Übung trainierst du deine Körpermitte, den Rumpf.

Übungsbeschreibung

Lehne dich mit ausgestreckten Armen an den Baum.

Halte den Körper gerade und beuge nur die Arme im Ellbogen eng an. Führe die Bewegung 10 x maximal langsam aus.

Übungsbeschreibung

Lehne dich mit gebeugten Händen gegen einen Baum. Spanne deinen kompletten Körper an. Drücke dich dann mit Kraft vom Baum weg und lasse dich wieder dagegen „fallen“. Nach einigen Versuchen klatscht du einmal, nachdem du dich abgedrückt hast.

Mache das Abdrücken und Klatschen 20 x. Du kannst nach 10 x eine kleine Pause machen.