

Belly-CHALLENGE I (zum Einstieg: Ziel sind 2 Minuten Körperspannung und 100 Sit-ups)

„It's never too late, it's never too bad and you're never too old or too sick to start from scratch once again!“ *Bikram Choudhury*

2: je 5 x	2: je 6 x	PAUSE	2: je 7 x	2: je 8 x	2: je 9 x	PAUSE	2: je 10 x	2: je 11 x	PAUSE
3: 20 Sek.	3: 25 Sek.		3: 30 Sek.	3: 35 Sek.	3: 40 Sek.		3: 45 Sek.	3: 50 Sek.	
									
2: je 12 x	2: je 13 x	2: je 14 x	PAUSE	2: je 15 x	2: je 16 x	PAUSE	2: je 17 x	2: je 18 x	2: je 19 x
3: 55 Sek.	3: 60 Sek.	3: 65 Sek.		3: 70 Sek.	3: 75 Sek.		3: 80 Sek.	3: 85 Sek.	3: 90 Sek.
									
PAUSE	2: je 20 x	2: je 21 x	PAUSE	2: je 22 x	2: je 23 x	2: je 24 x	PAUSE	2: je 25 x	so viele Du willst
	3: 95 Sek.	3: 100 Sek.		3: 105 Sek.	3: 110 Sek.	3: 115 Sek.		3: 120 Sek.	so lange Du's schaffst!
									

1: mindestens 1x pro Tag die Stiegen statt dem Aufzug verwenden, einen Weg zu Fuß gehen statt das Auto zu nehmen oder einen Spaziergang machen!

2: SIT-UPS in 4 Varianten: Beine aufgestellt, die Arme seitlich am Kopf, Ellbogen bleiben immer seitlich, Nabel nach innen ziehen 1) gerade hochziehen 2) ein Bein über das aufgestellte Knie legen und in Richtung Knie hoch gehen 3) andere Seite 4) beide Beine gestreckt nach oben – mit den Zehen in Richtung Decke ziehen – das sind kleine aber feine Bewegungen nach oben!

3: PLANK – Start in Liegestützhaltung - auf die Unterarme gestützt - der Körper ist in fest angespannter gerader Haltung (wie ein Holzbrett), Rücken nicht durchhängen lassen, Zehen aufgestellt, Füße zusammen!