

## Anleitung zum Zirkeltraining

### Übung eins

- ◆ Standbein ist leicht gebeugt
- ◆ ihr seid aufgerichtet
- ◆ Bauchnabel zieht Richtung Wirbelsäule

### Übung zwei

- ◆ Standbein ist leicht gebeugt
- ◆ ihr seid aufgerichtet
- ◆ Bauchnabel zieht Richtung Wirbelsäule

### Übung drei

- ◆ Schultern bleiben tief
- ◆ Oberkörper neigt zur Seite

### Übung vier

- ◆ Standbein leicht gebeugt
- ◆ Becken **nicht** bewegen
- ◆ Arme und Beine lang strecken

### Übung fünf

- ◆ Unterschenkel sind im 90 Grad Winkel
- ◆ Diagonal Arm und Bein strecken
- ◆ Becken aufrichten, um den unteren Rücken am Boden zu halten

## Übung sechs

- ◆ Schultern aktiv nach hinten/unten ziehen
- ◆ Schambein Richtung Matte drücken
- ◆ Rücken ist lang und zieht nach oben

## Übung sieben

- ◆ Becken ist fixiert und aufgerichtet
- ◆ Bein ist die ganze Zeit lang gestreckt und hält oben!
- ◆ Arm rotiert nach außen/oben und unter dem Körper zur anderen Seite

## Übung acht

- ◆ Kopf, Schulter und die Hacke liegen am Boden auf
- ◆ Knie sind leicht gebeugt

**drei Durchgänge**

**50 Sekunden Belastung**

**20 Sekunden Pause**

**Viel Spaß beim Schwitzen und eine schöne Weihnachtszeit für Euch,  
wünscht euer Harlekin-Team**

