

Stabi: fang' an mit täglich 1 Serie - zu Beginn 30 sec. je Übung, wenn das gut geht, gehe auf 45 sec, nach einigen Wochen auf 60 sec. An Ruhetagen kannst du auch 2-3 Serien machen.

Das ist mein Standardprogramm:

1. Unterarmstütz - erst mal nur halten. Füße anheben kannst du machen, wenn du ihn 60 sec. locker halten kannst.



2. Seitstütz - auch erst mal nur halten. Beide Seiten, gell...



3. Situps diagonal



4. Liegestütz oder Mädchenliegestütz



6. Adduktoren und Abduktoren



7. U-Halte



8. Rückenstütz - auch erst mal nur halten



Icey's tägliches Stabi- und Dehnprogramm (2)

Und hier nun die Übungen für's tägliche Dehnprogramm. Wann du die machst, ist egal, Hauptsache täglich. Ich finde es gut, z.B. nach dem Laufen oder auch nach der Stabi.

1. [Wade und Achillessehne](#)
2. [Tiefe Wadenmuskulatur](#)
3. [Oberschenkelvorderseite](#)
4. [Oberschenkelrückseite](#)
5. [Hüftbeuger](#)
6. [Oberschenkelinnenseite](#)
7. [Gesäß](#)
8. [Halber Drehsitz](#)
9. [Brustmuskulatur](#)
10. [Trizeps](#)