

Hüftdreher (Twist)

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Eventuell Decke oder Matte • Ball oder Kissen
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Auf der Matte sitzen, Beine anwinkeln, abheben und überkreuzen • Ball/Kissen vor der Brust halten • Oberkörper langsam nach rechts drehen, mit dem Ball/Kissen kurz neben dem Oberkörper auf dem Boden auftippen • Oberkörper nach links drehen und Ball/Kissen dort auftippen • Bewegungen wiederholen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Bauchmuskulatur anspannen • Füße berühren nicht den Boden
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungszahl verringern oder Dauer kürzen, dann aber von Training zu Training steigern
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



So geht's!