

Live-Workout – Körperspannung

- **Oberkörper Drehung**
 - 1 Minute linke Seite
 - 30 Sekunden Pause
 - 1 Minute rechte Seite

1 Minute Pause

- **Climber's Plank**
 - 30 Sekunden rechtes Bein außen
 - 30 Sekunden linkes Bein außen
 - 30 Sekunden Pause
 - 30 Sekunden rechtes Bein innen
 - 30 Sekunden linkes Bein innen

1 Minute Pause

- **Das Boot**
 - 30 Sekunden
 - 30 Sekunden Pause
 - 30 Sekunden

1 Minute Pause

- **Superman**
 - 1 Minute
 - 30 Sekunden Pause
 - 1 Minute (Variation: beide Arme und Beine heben)

1 Minute Pause

- **Sideplank**
 - 1 Minute rechts
 - 30 Sekunden Pause
 - 1 Minute rechts

1 Minute Pause

- **Gigaplanke**
 - 1 Minute

4 Minuten Pause

Dehnen zum Ausklang:

- Kobra/nach oben gerichteter Hund
- Child's Pose