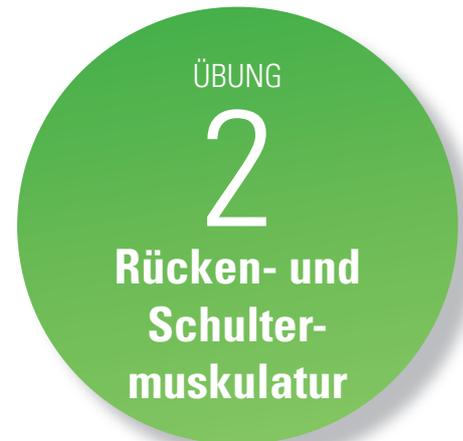




Vadim Garbuzov  
Tanzen  
8. Platz WM Freestyle  
Latein (China)

# KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

Die folgenden vier Übungen dienen der Kräftigung der Muskulatur sowie der Verbesserung der Haltung. Die empfohlene Wiederholungszahl liegt für Anfänger bei 15-20, mit fortschreitendem Trainingszustand kann auf 20-25 erhöht werden.



## Ausgangsposition

sitzend, beide Arme nach oben gestreckt, Beine schulterbreit geöffnet

## Übungsausführung

Oberkörper bei gestreckter Wirbelsäule nach vorne beugen und 15 Sek. halten, auf Oberschenkel legen und Arme hängen lassen, 20 Sek. halten, anschließend Oberkörper mit gestreckter Wirbelsäule langsam aufrichten