

## Simbas Workout

(1) Ausfallschritte rückwärts  
Ein Schritt nach hinten, in die Knie gehen und mit dem hinteren Knie langsam den Boden berühren. Danach wieder aufrichten.  
Wichtig: Das vordere Knie nicht nach innen fallen lassen, sondern außen halten.  
Dauer: 10 Wdh. je Seite



(2) Hip Thrusts  
Auf Schulterblatthöhe anlehnen, in den Knien einen rechten Winkel. Die Füße stehen nur auf den Fersen auf und die Hüfte wird von bodennähe (je nach Höhe der Unterlagen auch Bodenkontakt) nach oben gedrückt.  
Dauer: 20 Wdh.



### (3) Dead Bugs

Auf den Rücken legen, Beine anziehen und in den Knien annähernd rechte Winkel. Die Arme ausgestreckt neben den Körper halten. Dann die Beine abwechselnd ausstrecken und leicht absetzen. Wichtig: Kein Hohlkreuz bilden!

Dauer: 10 Wdh. je Seite



### (4) Einbeiniges Kreuzheben

Sicheren Stand suchen. Während der Rücken gerade bleibt beugt sich der Oberkörper nach vorne und das freie Bein gestreckt nach hinten. Kurz halten, und wieder zurück. Wichtig: Das Knie des Standbeins nicht nach innen fallen lassen, sondern außen halten.

Dauer: 10 Wdh. je Seite



### (5) Seitliche Planks

Das Prinzip ist bekannt. Wichtig: Ellenbogen und Schultern müssen im Stütz auf einer Linie sein. Gegebenenfalls den Stützellenbogen näher zum Körper ziehen.

Dauer: 30 Sek je Seite