



# Jutta Schuhn

## BBP & Bodystyling

### Warm up

2. Position	EA - A hoch, AA A senken auf Os	
	LWS Mobilisation - aufrichten	
plie tap	Schulterkreisen rw re, li	1-4
	Kreisen Hand an Schulter rw re, li	5-8
	A Kreis rw	1-4
	A rück ziehen 1 x langsam	5-8
gehen re raus, öffnen, schließen dito li	A raus zur Seite	1-4
wdh	Ellenbogen ranziehen	4-8
double step touch, 3x leg curl		1-8
ditto nach li	Bei leg curl A evt Seithalte	1-8
vorgehen, rückgehen		1-8
step touch 4x		1-8

### Toning

1. Ausfallschritt rw soweit wie möglich, langsam tief	8-12 x re
Wechsel li	8-12 x li
3 Sätze jede Seite	
2.a) squats 1. Position, sehr langsam tief, sehr langsam hoch	8-12 x
b) leg lift seit 12 x re, 12 x li	
a) & b) im Wechsel je 3 Sätze	
3.a) langes vor	8-12 x re
b) Ausfallschritt seit, (Fortgeschr. Mit Bein heben bei hoch)	8-12 x re
a) & b) im Wechsel je 3 Sätze	

4. a) Seitstütz, Hüftheben senken & heben  
 Level 1: auf Knie aufgestützt  
 Level 2: auf Knien, oberes Bein anheben  
 Level 3: auf die Füße gestützt 8-12 x

b) einarmige triceps push ups 8-12 x  
 a) & b) im Wechsel je 3 Sätze

5. a) Push ups: 8-12 x  
 Level 1: Bankstellung  
 Level 2: Brett auf Knien  
 Level 3: auf den Füßen  
 b) tiefes Brett mit Beinheben ws  
 a) & b) im Wechsel je 3 Sätze

4. auf der anderen Seite

6 Rückenlage: 8-12 x  
 a) crunch Fingerfitzen ziehen zu Fersen  
 b) lat. Push in Rückenlage  
 4 x halten  
 a) & b) im Wechsel je 3 Sätze

6. a) Beckenrollen bzw. Beckenheben 8-12 x re  
 b) diagonale Crunch 8-12 x li

Workshops bei People in Motion :  
 11.02.06 München  
 06.05.06 Düsseldorf  
 01.07.06 Nürnberg  
 19.11.06 Frankfurt