

Rumpfstabilität / Beintraining

Bauch



Lege dich auf den Rücken und verschränke deine Arme vor deiner Brust. Komm nur so weit hoch, wie du kannst und halte die Position kurz (2 sec.). gehe zur Ausgangsposition zurück und Wiederholen.

Steigerung: komme ganz hoch und gehe nur bis ca. zur Mitte zurück und halte die Position. Komm wieder nach oben, dann ganz nach unten und wieder hoch....

Wiederholung: 20x/ 3 Sätze



Nehme einen Ball zwischen deine Hände.

Beginne in der Liegeposition. Komme ganz hoch und gehe nur bis ca. zur Mitte zurück und halte die Position. Drehe nur deinen Oberkörper nach recht, dann etwas zurück—halten. Gehe dann wieder zur Mitte und dann nach links.



Wiederholung: 10x jede Seite / 3 Sätze

Lege dich auf den Rücken, strecke deine Arme über den Kopf nach hinten und winkle deine Beine an.

Komm dann mit den Knien und den Armen zusammen (wie ein Klappmesser)—wieder zurück (Deine Schultern sind immer in der Luft)

Wiederholung: 20 x/ 3 Sätze

Rücken/ Arme/ Bauch

Nehme die Position eines Vierfüßlers ein. Mache mit den Armen etwas Ellenbogen und hebe deine Knie wenig ab Boden. Dann senke deine Knie wieder nach unten, dürfen aber den Boden nicht berühren.

Achte auch die Haltung: Schultern müssen ca. höhe Handgelenk sein und deine Knie ca. Hüfte.

Kopf sollte eine Verlängerung deiner Wirbelsäule sein. (Kein Hohlkreuz machen)

Wiederholung: 15x / 3 Sätze

Gehe in der Liegenstützenposition, nehme ein Bein zur Seite und dann so weit nach vorne wie du kannst (Richtung Ellbogen)

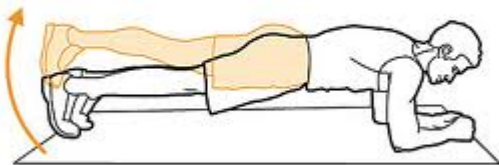
Achte auf die Haltung: Schulter höhe Ellenbogen und bei der Ausgangsposition kein Hohlkreuz machen

Wiederholung: 10-15x / Seite und 3 Sätze

Gehe in die Liegenstützposition und dann auf deine Unterarme. Nehme ein Bein diagonal zum Ellenbogen und wieder zurück.

Achte auf die Haltung: Schulter höhe Ellenbogen und bei der Ausgangsposition kein Hohlkreuz machen

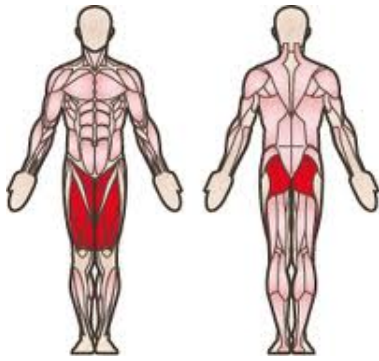
Jede Seite 10x/ 3 Sätze



Für den unteren Rücken. Auf Fussspitzen und Unterarme stützen. Die Ellenbogen sind direkt unter den Schultern, der Körper bildet eine gerade Linie. Abwechslungsweise rechter dann linker Fuss heben und für 2 sec. halten.

Wiederholung:10x/ 3 Sätze

Beine



Muskelgruppe rot gekennzeichnet



Stelle dich Hüftbreit hin, gehe einen Schritt nach vorne mit dem linken Bein und senke das rechte Knie Richtung Boden. Dein Oberkörper ist gerade und das vordere Knie auf der Höhe deines Fußgelenkes.

Komme ganz wenig hoch und dann gleich wieder tief.

Wiederholung: Jede Seite 15x/ 3 Sätze



Gleiche Ausgangsposition wie oben, Nimm jetzt einen Ball in deine Hände und drehe den Oberkörper auf diese Seite wo das Knie vorne ist. Beim hoch kommen, wird sich der Oberkörper auch wieder zur Mitte drehen.

Wiederholung: jede Seite 15x/ 3 Sätze

Kniebeuge: stelle dich Hüftbreit hin und gehe so weit wie du kannst nach unten.

Wiederholung: 20x/ 3 Sätze



Ausgangsposition wie bei den Kniebeugen: Gehe nur so weit nach unten, dass du einen rechten Winkel mit deinen Knien machst. Spanne alles an und springe nach oben. Dann wieder tief.

Wiederholung: 15x/ 3 Sätze