

Kräftigung Rumpfmuskulatur

3x/Woche
 4 Wochen

Erstellt von Thomas Nikolaus am 29 Mar 2020

<p>1. CRUNCHES</p>  <p>12 WH, 60s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine aufstellen • Oberkörper aufrollen bis die Schulterblätter nicht mehr aufliegen • mit gestreckten Armen in leichten wippenden Bewegungen Richtung Füße ziehen 	<p>2. TRANSVERSUS ABDOMINIS Arme heben</p>  <p>15 WH, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bauchnabel und unteren Bauchbereich Richtung Wirbelsäule ziehen • Vorfüße hochziehen und Fersen gleichmäßig in die Unterlage pressen • Arme gestreckt nach oben und unten bewegen • untere Wirbelsäule hält Kontakt zur Unterlage • auf normale Atmung achten 	<p>3. TRANSVERSUS ABDOMINIS mit Ball</p>  <p>15 WH, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bauchnabel und unteren Bauchbereich Richtung Wirbelsäule ziehen • Ball mit gestreckten Armen langsam nach oben führen • untere Wirbelsäule hält immer Kontakt zur Unterlage
--	---	---

4. BRIDGE

Becken heben und senken



12 WH, 60s Pause, 3 Serien

- Beine aufstellen, Arme liegen neben dem Körper
- Becken von der Unterlage abheben bis der Oberkörper mit den Oberschenkeln eine Gerade bildet
- Becken heben und senken

5. DIAGONALE SPANNUNG

Pezziball



30 Sek, 30s Pause, 3 Serien

- aufrechter Sitz
- Becken in Neutralposition
- Bauchnabel und unteren Bauchbereich Richtung Wirbelsäule ziehen
- ein Bein gebeugt vom Boden abheben
- mit diagonaler Hand Druck auf das Knie nach unten ausüben
- Wirbelsäule bleibt stabil
- Spannung halten

6. BWS ROTATION

Theraband



20 WH, 30s Pause, 3 Serien

- aufrechter Sitz, beide Füße haben Bodenkontakt
- Theraband um beide Hände wickeln und Arme vor der Brust strecken
- Oberkörper drehen, Arme stabil halten
- Theraband bleibt immer unter Spannung

7. VIERFÜßLER HÜFTEXTENSION



15 WH, 30s Pause, 3 Serien

- Vierfüßler
- Hände unter den Schultergelenken, Knie unter den Hüftgelenken
- Wirbelsäule gerade, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- ein Bein abheben, Ferse zeigt Richtung Decke
- in kleinen Bewegungen heben und senken
- Wirbelsäule bleibt stabil