

## Core, täglich, 2 Wochen

Alle Übungen werden im Einzelfall beidseitig ausgeführt.

### 1. BRIDGE

Becken heben und senken



20 Wtl, 30s 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

### 2. MODIFIZIERTE RÜCKENSTRECKER Pezziball



15 Wtl, 30s Pause, 3 Serien

- Kniestand, Zehen aufstellen, Becken und Bauch am Pezziball ablegen
- beide Knie strecken, nur die Zehenballen haben Bodenkontakt
- Hände leicht an den Hinterkopf legen
- Oberkörper über den Ball abrollen und wieder aufrichten

### 3. PRONE BACK EXTENSION W



15 Wtl, 30s Pause, 3 Serien

- Bauchlage, Kopf und oberen Brustbereich leicht von der Unterlage abheben
- Schulterblätter nach hinten unten ziehen
- Gesäß spannen
- gebeugte Arme neben dem Körper von der Unterlage abheben und leicht heben und senken
- Daumen zeigen Richtung Decke

## 4. VIERFÜßLER HÜFTEXTENSION



15 W11, 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

## 5. CRUNCHES



15 W11, 30s Pause, 3 Serien

- Bauchnabel und unteren Bauchbereich Richtung Wirbelsäule ziehen
- gebeugte Beine Richtung Bauch ziehen und in 90° halten
- Oberkörper aufrollen bis die Schulterblätter nicht mehr aufliegen
- Oberkörper leicht heben und senken

## 6. BICYCLES



10 W11, 30s Pause, 3 Serien

- Bauchnabel und unteren Bauchbereich Richtung Wirbelsäule ziehen
- gebeugte Beine Richtung Bauch ziehen und in 90° halten
- Oberkörper aufrollen bis die Schulterblätter nicht mehr aufliegen
- Hände am Hinterkopf
- Beine gegenseitig ohne Bodenkontakt beugen und strecken
- Ellbogen zum diagonalen Knie ziehen

## 7. MODIFIZIERTE HÜFTABDUKTION Medizinball



10 W11, 30s Pause, 3 Serien

- Seitlage
- gerade Wirbelsäule, Beine und strecken
- Ball zwischen den Füßen einklemmen
- gestreckte Beine heben und senken

## 8. RUSSIAN TWISTS



10 W11, 30s Pause, 3 Serien

- Sitz
- Oberkörper leicht nach hinten neigen, Beine aufstellen, Vorfüße hochziehen
- Medizinball mit beiden Händen halten
- abwechselnd rechts und links neben dem Körper zum Boden führen