

Core, täglich, 2 Wochen

Alle Übungen werden im Einzelfall beidseitig ausgeführt.

Erstellt von Thomas Nikolaus am 15 Apr 2016

1. BRIDGE

Becken heben und senken



20 W11, 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 W11, 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 W11, 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