

Kräftigung Rumpfmuskulatur

3x/Woche
 4 Wochen

Erstellt von Thomas Nikolaus am 26 Aug 2021

1 CRUNCHES

- Beine aufstellen
- Oberkörper aufrollen bis die Schulterblätter nicht mehr aufliegen
- mit gestreckten Armen in leichten wippenden Bewegungen Richtung Füße ziehen



12 WH, 60s Pause, 3 Serien

2 TRANSVERSUS ABDOMINIS Arme heben

- 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



15 WH, 30s Pause, 3 Serien

3 TRANSVERSUS ABDOMINIS mit Ball

- Bauchnabel und unteren Bauchbereich Richtung Wirbelsäule ziehen
- Ball mit gestreckten Armen langsam nach oben führen
- untere Wirbelsäule hält immer Kontakt zur Unterlage



15 WH, 30s Pause, 3 Serien

4 BRIDGE

Becken heben und senken

- 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



12 WH, 60s Pause, 3 Serien

5 DIAGONALE SPANNUNG

Pezziball

- 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



30 Sek, 30s Pause, 3 Serien

6 BWS ROTATION

Theraband

- 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



20 WH, 30s Pause, 3 Serien

7 VIERFÜßLER HÜFTEXTENSION

- 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



15 WH, 30s Pause, 3 Serien