

Eine gute Haltung oder eine präzise sportliche Bewegung hängt sehr stark von der Qualität der muskulären Stabilität des Rumpfes ab. Ein zentrales Anliegen des Krafttrainings muss deshalb sein, den Rumpf zu stärken. Dafür hab ich Euch für diese Woche wieder ein paar Übungen zusammen gestellt, damit Ihr für die nächsten Tage ein optimales Bewegungsprogramm habt.

Ausgangsposition

Endposition



Unterarmstütz. Spannung der tiefen Bauchmuskulatur, Körper gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Gestrecktes Bein im Wechsel mit maximal eine Fusslänge abheben, Körper bleibt dabei stabil und ruhig.



Seitstütz. Fussgelenke, Hüfte und Schulter bilden eine Linie, Spannung der tiefen Bauchmuskulatur.

Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren, das Becken soll nicht nach hinten rotieren.



Unterarmstütz rückwärts. Beine gebeugt, Spannung der tiefen Bauchmuskulatur.

Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren, Oberschenkel und Rumpf sollten eine Linie bilden, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Unterarmstütz rückwärts. Beine gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule



Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren, Hüfte strecken, Kniegelenke nicht überstrecken.



Rückenlage. Ein Bein angestellt, das andere Bein mit gebeugtem Hüft- und Kniegelenk abheben.



Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren, Oberschenkel und Rumpf sollten eine Linie bilden.