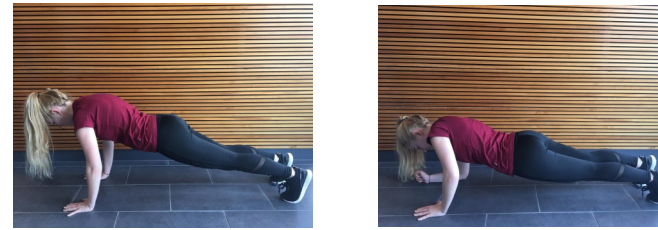


8. Beinesenken



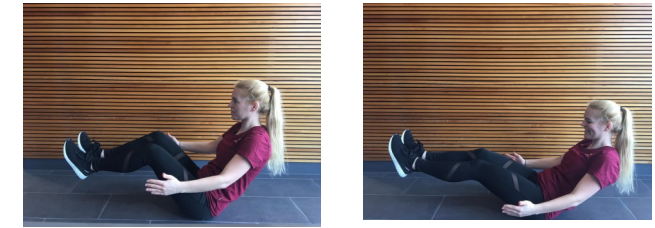
Den Rücken fest an die Matte drücken.
Variante: Die Beine einzeln senken oder die Hände unter den Po legen.

1. Plankladder



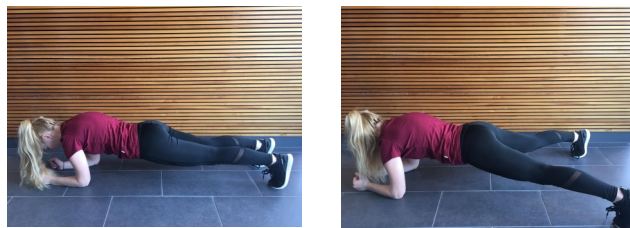
Aus der Liegestützposition in den Unterarmstütz wechseln, ohne abzusetzen.
Bauchspannung halten.
Variante: Auf den Knien.

2. Schiffchen



Bauchspannung halten. Den Oberkörper kontrolliert und ohne Schwung nach oben heben und nach unten absenken.
Oberkörper aufrecht halten.
Variante: Fersen aufstellen.

7. Stützposition mit Beinbewegung



Mit den Füßen auf und zu laufen.
Bauchspannung halten.



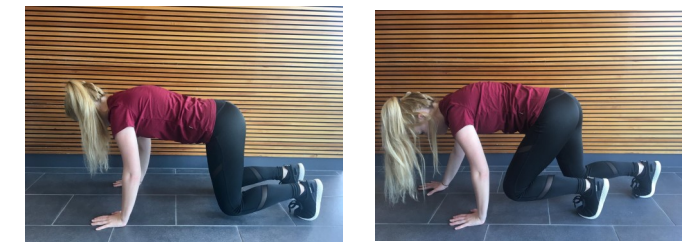
VitalZentrum

Kraftzirkel - Rumpfstabilisation

Belastungszeit: 60 Sekunden (Übung 5 und 6 je 30 Sek. pro Seite)

Trainingspensum: 2-3 Runden

3. Bearcrawl



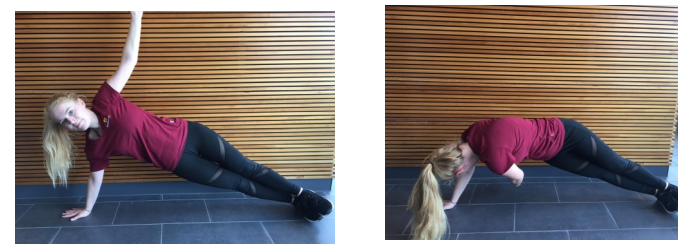
Die Knie knapp über dem Boden schweben lassen.
Bauchspannung halten, auf allen Vieren auf der Matte vor und zurück laufen.

6. Vierfüßler mit diagonaler Bewegung



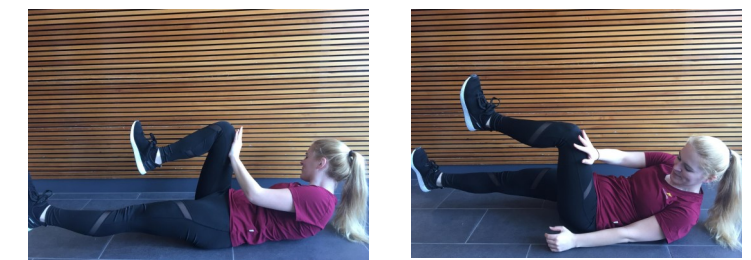
Knie unter der Hüfte, Hände unter den Schultern platzieren.
Die Hüfte gerade lassen.
Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen.

5. Seitstütz mit Rotation



Handgelenk unter der Schulter platzieren,
Die Hüfte gerade lassen. Bauchspannung halten.
Variante: Knie ablegen.

4. Käfer mit diagonalem Druck



Spannung im Bauch halten,
die Schultern entspannt lassen.