

Allgemeine Stabilisation

1. Sitzend die Beine strecken und anheben, mit den Armen hinten abstützen, nun die Hüfte und somit die Beine in der Luft leicht kreisen/drehen (hin und her)
2. Vierfußstand, Arm und Bein gegengleich anheben, gestreckten Position halten, nach 30 sek. wechseln.
 - Variation: Arm und Bein mit ca. 10 Wiederholungen zur Körpermitte führen
3. Auf den Boden legen, Bauchlage, Hände nach vorne strecken, Bauchmuskeln anspannen und die Brust anheben – 2 x 30 sek. halten
4. Rudern – auf Steiß/Hintern ausbalancieren und nun die Arme und Beine in einer Ruderbewegung zusammenführen ohne das Gleichgewicht zu verlieren und abzusetzen, 15-20 Wiederholungen
5. Bauchlage, nun die Arme und Beine gegengleich auf und ab bewegen, einer Schwimmbewegung gleich
6. Sit ups, Füße bei angewinkelt Knie aufgesetzt - 3 x 15 mit eigenem Steigerungspotential
 - Variation: Beine angewinkelt nach oben
 - Variation II: Knie und Ellenbogen gekreuzt zusammenführen
7. Liegestütze, beginnend mit 3 x 10 mit eigenem Steigerungspotential
8. Unterarmstütz, Körper in einer Linie 30 sek. halten
 - Variation: Seitlicher Unterarmstütz, beidseitig
 - Variation II: Rückseitiger Unterarmstütz
9. Rückenlage, gestreckte Beine nach oben, aus der Rückenlage versuche mit gestreckten Armen die Beine zu erreichen
10. Planke: Bodenkontakt mit Händen und Füßen, Arme und Beine gestreckt
 - Variation 1: Ein Bein ab, je Seite 30 sek. halten
 - Variation 2: Arm und Bein diagonal ab, je 30 sek. halten