



Rumpf-Stabilisation

Brathähnchen:

Absolviere die vier Übungen hintereinander weg ohne dass die Hüfte (auch beim Positionswechsel) den Boden berührt. Halte die Position jeweils 1 Minute, 45 Sekunden und 30 Sekunden. Somit dauert ein Kreis 9 Minuten. Wiederhole den Kreis noch ein- bis zweimal nachdem du jeweils 5 Minuten Pause gemacht hast. Du kannst die zeitliche Reihenfolge ändern!



Bauch



rechte Seite



Rücken



linke Seite

dynamische Stabilisation:

Absolviere jede Übung 30-45 Sekunden (bzw. 30-50 Wiederholungen, halte die Pausen dabei gering. Wiederhole den Kreis bei Bedarf noch einmal nachdem du 5 Minuten Pause gemacht hast.



Beckenlift li



Hampelmann re



Supermann



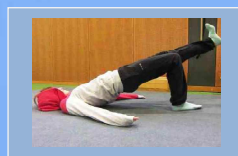
Schiffchen



Adduktorenstütz



Banane



Beckenlift re



Hampelmann li



Supermann



Adduktorenstütz

Canali-Grundspannung:

Erfühle die richtige Canali- Spannung. Wiederhole jede Übung drei- bis viermal 20-30 Sekunden!



Bauchlage 1



Bauchlage 2



Schiffchen



Strecksitz



Schwebesitz