


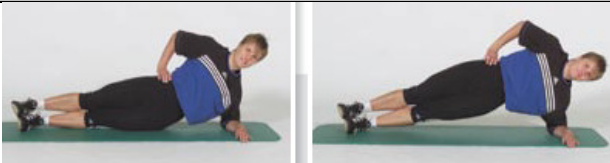


- Ziel: Stabilisation der gesamten Rumpfkette – ein stabiler Rumpf ist die Voraussetzung jedes weiterführenden Krafttrainings \_v.a. bei Trainings mit Zusatzlasten!  
 →Stabiler Oberkörper, keine unnötigen Rotationen (Ski)
- Warm-Up: 10min. Einwärmen (Laufen, Bike, oder Seilspringen in verschiedenen Variationen),
- Cool-Down: Die beanspruchten Körperpartien dehnen (30" halten, dann lösen)
- Bemerkungen: *Nach jeder Serie sollte eine Ermüdung stattfinden, sonst Widerstand oder Anzahl Serien erhöhen oder Übung erschweren*

Skizze	Beschreibung der Übung	Trainingsbereich
<b>1 Rudern</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Nur Gesäss berührt den Boden, Ruderbewegung</li> </ul> <u>Variation:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Arme über den Kopf ausstrecken</li> <li>□ Beine ausgestreckt behalten</li> <li>□ Beine spreizen, überkreuzen usw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>3 Serien à 80 Sekunden</b></li> <li>□ 1 Minute Pause zwischen jeder Serie!</li> </ul>
<b>2 Unterarmstütz plus</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Gestreckter Körper</li> <li>□ Körper bildet eine Linie</li> <li>□ Immer diagonal wechseln</li> </ul> <u>Variation:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Aufrichten und nur auf Handfläche abstützen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>3 Serien à mind. 80 Sekunden</b></li> <li>□ 1 Minute Pause zwischen jeder Serie!</li> </ul>
<b>3 Rumpf rücklings</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Rückenlage, ein Bein aufstützen, das andere gestreckt</li> <li>□ Becken heben und senken</li> <li>□ Kniegelenke bleiben immer auf gleicher Höhe</li> </ul> <u>Variation:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Erschweren: Standbein weiter vom Körper weg hinstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>2x25 rechte Seite</b></li> <li>□ <b>2x25 linke Seite</b></li> <li>□ 1 Minute Pause zwischen jeder Serie!</li> </ul>
<b>4 Seitstütz</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Gestreckter Körper</li> <li>□ Kopf ist Verlängerung der Wirbelsäule</li> <li>□ Körper bildet eine Linie</li> </ul> <u>Variation:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Oberes Bein nach oben abspreizen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>3 Serien à 25 Wiederholungen</b></li> <li>□ Links (3x25) und rechts (3x25)</li> <li>□ 1 Minute Pause zwischen jeder Serie!</li> </ul>