

Trockenübungen für die Kraft und die Körperspannung

Aufwärmen



Rücken flach auf den Boden legen, abwechselnd ein Fuss langsam bis kurz vor den Boden senken und zurück.

10 Wiederholungen pro Bein.



1 Basic: Plank 30s oder 1' halten (Rücken + Po in einer Linie)

2 Steigerung: Abwechselnd im 1s-Rhythmus ein Bein heben. Becken ruhig halten.

10 Wiederholungen pro Bein.



1 Basic: Plank 30s oder 1' halten (Hüfte in einer Linie)

2 Steigerung: Hüfte langsam bis kurz vor den Boden senken und zurück.

10 Wiederholungen pro Seite.



1 Basic: Plank 30s oder 1' halten (Rücken + Po in einer Linie)

2 Steigerung: Abwechselnd ein Bein nach oben heben. Becken ruhig halten.

10 Wiederholungen pro Bein.

Training



Oberkörper nach vorne gebeugt,
Arme seitlich heben und
langsam wieder zurück in die
Ausgangsposition. Leichtes
Hohlkreuz.
10 Wiederholungen



Theraband mit Handflächen und
idealerweise hohem Ellbogen bis
auf Höhe Brust ziehen und
langsam wieder zurück.
10 Wiederholungen.



Oberarme an Körper angelegt,
Ellbogen angewinkelt,
Theraband mit Handflächen bis
zum Po drücken.
10 Wiederholungen.



Theraband mit Handflächen und
idealerweise hohem Ellbogen bis
zum Po drücken.
10 Wiederholungen.



Breitbeiniger Stand, Knie leicht gebeugt, Arme seitwärts heben, langsam zurück.
Schultern tief halten, Becken ruhig lassen.
10 Wiederholungen.



Breitbeiniger Stand, in die Knie gehen und langsam wieder zurück.
Leichtes Hohlkreuz, Knie bleiben oberhalb der Füße.
10 Wiederholungen.



1 Basic: Po vom Boden heben und 30s oder 1' halten.
2 Steigerung: Po vom Boden heben, abwechselnd ein Bein strecken und langsam zurück.
Becken ruhig halten.
10 Wiederholungen.