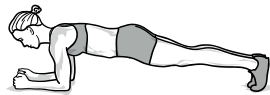


Funktionelles Stabilitätstraining

Benötigte Hilfsmittel: keine

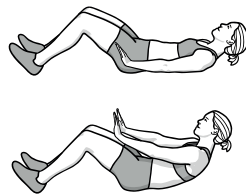
	Übungen	Belastungszeit in Sek.	Belastungspause in Sek.	Sätze	Intensität
1	Unterarmstütz	30	10	2	2
2	Seitstütz mit abgelegten Knien	30 pro Seite	10	2	1
3	Crunch	30	10	2	1
4	Paddeln in Bauchlage	30	10	2	1
5	Käfer	30	10	2	2



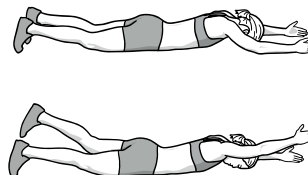
1 Unterarmstütz



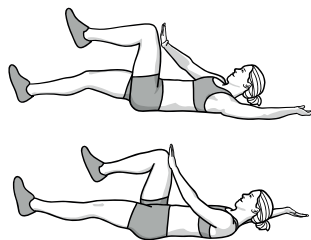
2 Seitstütz mit abgelegten Knien



3 Crunch

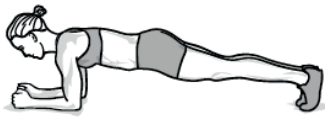


4 Paddeln in Bauchlage



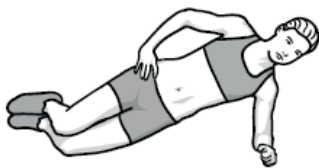
5 Käfer

Unterarmstütz



Einen Unterarmstütz einnehmen. Die Ellbogen befinden sich dabei unter den Schultern. Das Becken bildet mit Oberkörper und Oberschenkeln eine Linie. Die Wirbelsäule behält durch ein Anspannen der Rumpfmuskulatur ihre normale physiologische Krümmung bei. Die Position halten.

Seitstütz mit abgelegten Knien

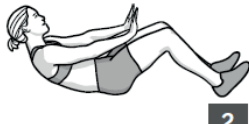


Einen Seitstütz mit abgelegten Knien einnehmen. Die Knie befinden sich etwa im rechten Winkel. Der stützende Unterarm zeigt gerade nach vorn. Der Ellbogen befindet sich direkt unter der Schulter. Die freie Hand an die Hüfte legen. Das Becken nach oben schieben und die Position halten.

Crunch



1



2

1. Eine Rückenlage einnehmen. Die Fersen auf dem Boden aufstellen, so dass sich die Knie etwa im rechten Winkel befinden. Die Arme seitlich am Körper knapp über dem Boden angehoben halten. Die Handflächen zeigen dabei nach vorn. Den Kopf etwas anheben. Das Kinn dabei in Richtung Brustbein ziehen. Die Bauchmuskeln anspannen.

2. Mit den Händen eine gedachte Wand nach vorn wegschieben. Dabei Wirbel für Wirbel nach oben aufrollen. Danach langsam wieder abrollen, ohne abzulegen.

Paddeln in Bauchlage



1

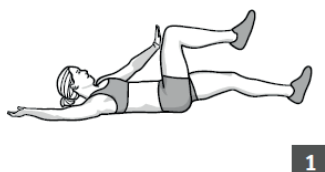


2

1. Eine Bauchlage mit über den Kopf gestreckten Armen einnehmen.

2. Abwechselnd den Arm und das gegenüberliegende Bein anheben. Während der kompletten Bewegungsausführung bleiben Arme und Beine vom Boden angehoben.

Käfer



1



2

1. Eine Rückenlage einnehmen. Ein Bein strecken, das andere angewinkelt nach oben nehmen. Auf der Seite des gestreckten Beins den Arm nach vorn strecken. Auf der gegenüberliegenden Seite den Arm nach hinten über den Kopf strecken. Arme und Beine sind vom Boden angehoben. Den Kopf anheben und das Kinn in Richtung Brustbein ziehen.

2. In einer fließenden Bewegung gleichzeitig die Arm- und Beinsetzung wechseln.