

Bewegungsbox Rumpftraining

1. Flieger

Stehe auf dein rechtes Bein. Jetzt bildest du mit deinem linken Bein und deinem Oberkörper eine Linie und beginnst langsam deinen Oberkörper nach unten zu bringen, bis deine Hände den Boden berühren. Kurz halten und wieder aufrichten. Mache davon 3 Sätze à 10 Wiederholungen pro Bein.

2. Hip Rolls

Lege dich auf den Rücken. Winkle jetzt deine Beine an. Nun beginnst du langsam deine Hüfte nach oben zu drücken, bis dein Oberkörper und deine Oberschenkel auf einer Linie sind. Diese Position haltest du 5 Sekunden und senkst danach deine Hüfte wieder langsam. Mache davon 3 Sätze à 12 Wiederholungen. Fortgeschrittene winkeln nur ein Bein an und drücken die Hüfte nur aus einem Bein nach oben.

3. Schwimmer

Lege dich auf den Bauch. Hebe deine Beine und dein Oberkörper so weit wie möglich an. Strecke deine Arme nach vorne und beginne damit deine Arme langsam nach hinten zu bewegen. Soweit bis sich deine Hände hinter dem Rücken berühren. Jetzt bringst du deine Arme wieder in die Ausgangsstellung. Mache davon 3 Sätze à 10 Wiederholungen.

4. Ballheber

Stehe etwas mehr als Schulterbreit, beuge deine Knie leicht und richte deinen Oberkörper 45° nach vorne. Nun streckst du deine Arme nach oben, bis sie in einer Linie mit dem Oberkörper sind. Ziehe deine Schulterblätter nach unten und halte diese Position 20 Sekunden. Danach aufrichten und auslockern. Dies wiederholst du viermal.

5. Seitenstütze

Lege dich auf deine rechte Seite. Stütze dich auf deinen rechten Ellenbogen und strecke deinen Körper. Nun senkst du deine Hüfte langsam, bis sie fast den Boden berührt und gehst danach wieder in die Ausgangsposition. Mache davon 3 Sätze à 12 Wiederholungen.