

Training für Anfänger



Training: **Crunch**

Wichtig:

1x hoch – 3-4x langsam runter

Becken vorkippen, sodass der Rücken flach auf der Matte aufliegt. Kein Hohlkreuz machen.

Immer Spannung im Bauch – kein lockerlassen – Bauch leicht einziehen beim Hoch – und Runtergehen

Sätze	WH
3x	5x (Anfang)
3x	8x (Erhöhen auf)
3x	12x (Erhöhen auf)



Training: **Seiten**

Wichtig:

Schulter und Elle 90 Grad.

Becken gerade und es nicht nach unten durchhängen lassen

Sätze	WH
5x	20 sec
5x	20 sec
5x	20 sec



Training:
Po & Mobilisation Rücken

Wichtig:
1.Übung: Po & Rücken

Vierfüßler Stand. Linkes Bein nach hinten ausstrecken. Kurz halten und nach oben. 3sec Halten und wieder in die Ausgangsposition. Becken immer gerade.

Wichtig:
2.Übung: Koordination & Mobilisation

Vierfüßler Stand. Linker Ellenbogen und linkes Bein treffen sich in der Mitte unter dem Körper. Linker Arm und rechtes Bein ausstrecken und wieder von vorne. Becken immer gerade.

Wichtig:
3.Übung: Rücken

Vierfüßler Stand. Rechtes Bein auf ein zusammengefaltetes Handtuch. Linkes Bein bzw. Becken hochheben und wieder nach unten.

Sätze	WH
3x	5x (Anfang)
3x	8x (Erhöhen auf)
3x	12x (Erhöhen auf)

Sätze	WH
3x	5x (Anfang)
3x	8x (Erhöhen auf)
3x	12x (Erhöhen auf)

Sätze	WH
3x	8x (Anfang)
3x	12x (Erhöhen auf)
3x	15x (Erhöhen auf)



Wichtig:

4.Übung: Mobilisation Rücken

Vierfüßler Stand. Katzenbuckel machen – kurz in der Bewegung bleiben und dann langsam ein Hohlkreuz. Und wieder wiederholen.

Sätze	WH
2x	5x
Bei Bedarf	öfter und länger



Training:

Unterer Rücken

Wichtig:

Becken nach vorne kippen, sodass kein Hohlkreuz entsteht. 1x Hoch und Wirbel für Wirbel nach unten einrollen. Kurz über dem Boden bleiben, nicht absetzen und wieder nach oben gehen. Achten darauf, dass der Bauch und die Beine gerade nach oben sind und kein Durchhängen.

Sätze	WH
3x	5x
3x	8x
3x	12x