

Name: Voestalpine
Training: Rumpfübungen - Level 2
Erstellt von: Roman Jahoda

Mobilisation



01 Beine nach rechts und links bewegen, Schulterblätter bleiben am Boden

Dauer	Serien
20sek	1-2



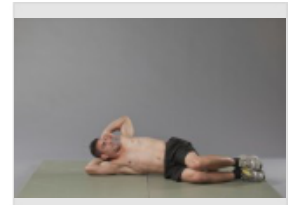
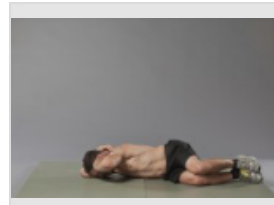
02 Beine nach rechts und links bewegen, Kopf rotiert in die Gegenrichtung

Dauer	Serien
20sek	1-2



03 wechselseitiger Fersenschub

Dauer	Serien
20sek	1-2



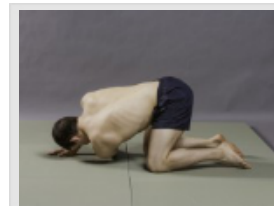
04 eindrehen und aufdrehen, Becken bleibt fixiert

Dauer	Serien
20sek	1-2



05 Wirbelsäule beugen und strecken

Dauer	Serien
20sek	1-2



06 Arm unten durchführen und dann zur Seite nach oben aufdrehen

Dauer	Serien
20sek	1-2

Stabilisation



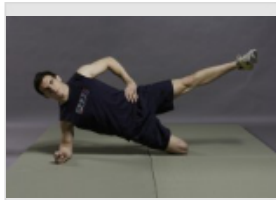
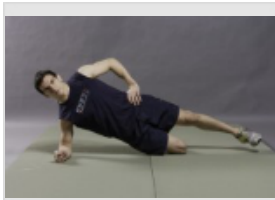
07 Bauch

Dauer	Serien
20-25sek	1-2



08 Rücken: Becken oben stabilisieren und jeweils ein Bein strecken

Dauer	Serien
20-25sek	1-2



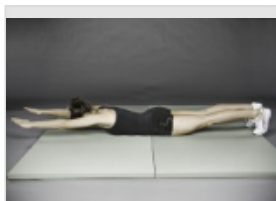
09 Seitliche Rumpfmuskulatur: Bein heben und senken

Dauer	Serien
20-25sek	1-2



10 Bauch

Dauer	Serien
20-25sek	1-2



11 Rücken: Arme beugen und strecken

Dauer	Serien
20-25sek	1-2



12 Seitliche Rumpfmuskulatur: Beine geschlossen heben und senken, unteren Arm oben fixieren

Dauer	Serien
20-25sek	1-2

Viel Spass!