

Name: Voestalpine
Training: Rumpfübungen - Level 1
Erstellt von: Roman Jahoda

Mobilisation



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

Dauer	Serien
20sek	1-2



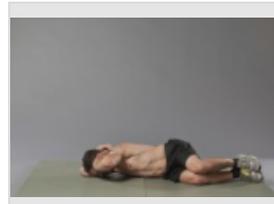
02 Beine nach rechts und links bewegen, Kopf rotiert in die Gegenrichtung

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

Name: Voestalpine
Training: Rumpfübungen - Level 1
Erstellt von: Roman Jahoda

Stabilisation



07 Bauch

Dauer	Serien
20sek	1-2



08 Rücken: Becken heben und senken

Dauer	Serien
20sek	1-2



09 Seitliche Rumpfmuskulatur: Bein heben und senken

Dauer	Serien
20sek	1-2



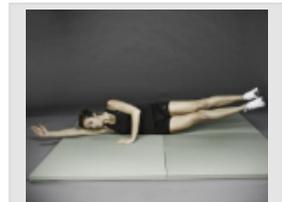
10 Bauch

Dauer	Serien
20sek	1-2



11 Rücken

Dauer	Serien
20sek	1-2



12 Seitliche Rumpfmuskulatur: Beine geschlossen heben und senken

Dauer	Serien
20sek	1-2

Viel Spass!