

**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



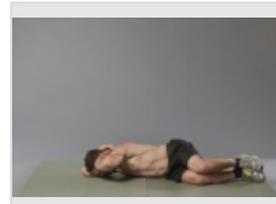
**02** Beine nach rechts und links bewegen, Kopf rotiert in die Gegenrichtung

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

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

## 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



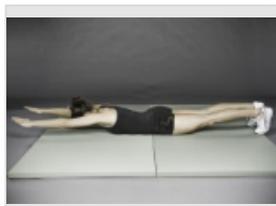
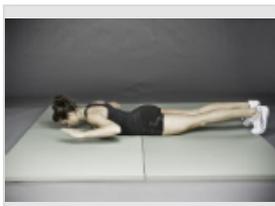
### 09 Seitliche Rumpfmuskulatur: Bein heben und senken

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!