

RUMPFKRAFTTRAINING

1. Aufwärmen

Vergessen Sie nie, den Körper auf den Beginn der Trainingseinheit vorzubereiten. Zum Beispiel so:

- 1 Minute lang auf der Stelle marschieren oder laufen (Arme mitschwingen!)
- 1 Minute den Oberkörper kontrolliert von rechts nach links drehen
- 1 Minute abwechselnd die Arme nach oben strecken und dann langsam Richtung Boden beugen (wer es schafft, kann den Boden berühren!)
- 1 Minute Schulterkreisen (vorwärts und rückwärts)

2. Krafttraining

Übung 1: Bauchmuskulatur



Nehmen Sie die Ausgangsposition auf Bild 1 ein. Drücken Sie den Rücken fest auf den Boden durch (Sie können sich dabei kontrollieren, indem Sie mit den Händen unter die Lendenwirbelsäule greifen - siehe Bild 2). Dann strecken Sie abwechselnd ein Bein nach vorne weg, **ohne dass sich der Rücken vom Boden löst**, und ziehen Sie es langsam wieder zurück. Nun kommt das andere Bein dran.

→ 2x 16 Wiederholungen

Übung 2: Oberkörperheben



Legen Sie sich auf den Bauch. Die Hände greifen zu den Ohren, die Zehenspitzen sind aufgestellt und der Bauch wird angespannt. Nun heben Sie den Oberkörper so weit es geht vom Boden ab und führen ihn langsam wieder zurück.

→ 2 x 15 Wiederholungen

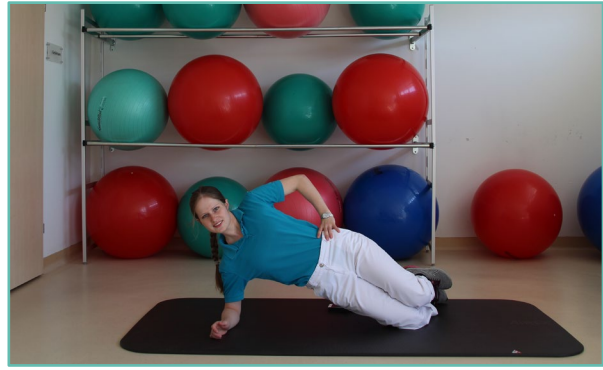
Übung 3: Die Hüftbrücke



Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Drücken Sie das Becken so weit hoch, dass **eine gerade Linie von den Schultern zu den Knien** entsteht. Wer es etwas schwieriger möchte, kann die Arme vom Boden abheben und stattdessen vor der Brust verschränken!

→ 2 x 15 Wiederholungen

Übung 4: seitliches Beckenheben



Drehen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich am Unterarm auf. Die Schulter steht dabei direkt über dem Ellenbogen. Die Beine werden nach hinten abgewinkelt, die Knie bilden mit der Hüfte und den Schultern eine möglichst gerade Linie. Nun das Becken so weit es geht hochdrücken und langsam wieder nach unten bewegen..

→ 2 x 15 Wiederholungen pro Seite

Übung 5: Unterarmstütz



Nehmen Sie die Position auf dem Bild ein. Die Arme sind ca. schulterbreit, die Beine ca. hüftbreit positioniert. Heben Sie das Becken nach oben und achten Sie dabei darauf, dass Ihr Körper eine **möglichst gerade Linie** von den Fersen bis zu den Schultern bildet. Ziehen Sie das Schambein in Richtung Bauchnabel, um ein Hohlkreuz zu vermeiden!

→ wenn möglich 3 x 30 Sekunden

3. Abwärmen

Starten Sie nach dem Krafttraining nicht gleich wieder direkt mit Ihrem Alltag. Machen Sie stattdessen zuvor einige Dehn- oder Entspannungsübungen.