

Stabilisationstraining

Diese Varianten des Stabilsationstrainings mit dem eigenen Körpergewicht dienen u.a. der Rumpfstabilität beim Schwimmen.

Unterarmstütz (Planke)

Aus der Bauchlage die Unterarme auf der Unterlage aufsetzen (Ellenbogen unter den Schultern), Zehenspitzen aufstellen und den Körper von der Unterlage anheben, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Der Körper bildet eine Linie!

- Level 2: ein Bein angehoben halten
- Level 3: rechtes Bein und linken Arm anheben, Seitenwechsel



Unterarmstütz Reverse

Aus der Rückenlage auf die Unterarme stützen (Ellenbogen unter den Schultern), Beine aufstellen, Becken anheben/senken. Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen.

- Level 2: Arme gestreckt, auf den Händen absetzen
- Level 3: Beine gestreckt

Seitstütz

Aus der Seitenlage Unterarm auf der Unterlage aufsetzen (Ellenbogen unter Schulter). Beine gestreckt. Becken heben und senken, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, den freien Arm nach oben strecken.

- Level 2: unteres Bein gestreckt und oberes Bein anheben
- Level 3: Oberkörper eindrehen und den freien Arm unter dem Körper durchschieben, Oberkörper zurück drehen und freien Arm nach oben strecken



Bergsteiger

Komme in den Liegestütz. Arme bleiben gestreckt. Rechtes Bein anheben, Knie Richtung rechten Ellenbogen ziehen, Bein strecken und absetzen. Seitenwechsel.

- Level 2: Knie zum gegenüberliegenden Ellenbogen ziehen
- Level 3: nach dem Liegestütz, Oberkörper nach rechts aufdrehen, rechten Arm senkrecht nach oben strecken

Wechsel Liegestütz-Unterarmstütz

Komme in den Liegestütz. Bringe nacheinander den rechten und den linken Arm in den Unterarmstütz, danach wieder in die Liegestützposition. Im ständigen Wechsel weiter.

Military-Steitstütz

Komme in den Unterarmstütz. Seitwärts bewegen. Rechten Arm und rechtes Bein nach rechts setzen, links hinterher und umgekehrt.

Superman

Komme in die Bauchlage. Zieh deinen Bauchnabel nach innen und spanne die Gesäßmuskulatur kräftig an. Arme und Beine anheben und gegen gleich auf und ab bewegen.





Pinguin

Komme in die Bauchlage. Die Beine sind angewinkelt, Fußsohlen zeigen nach oben. Arme anwinkeln, Hände zur Faust schließen und die Fäuste rechts und links neben der Brust absetzen. Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Fäuste und Oberschenkel heben und senken.

halber Seestern

Komme in die Rückenlage. Arme zur Seite gestreckt ablegen. Den linken Arm senkrecht nach oben, rechtes Bein soweit wie möglich anheben. Linken Arm und rechtes Bein zur Seite senken, kurz über dem Boden halten und wieder zurück nach oben führen. Seitenwechsel.

Igel-Crunch

Komme in die Rückenlage. Arme parallel zum Körper in der Luft halten, Zehen gestreckt. Bauchmuskulatur anspannen. Oberkörper anheben, gleichzeitig Beine anwinkeln und Richtung Körper ziehen. Zurück zur Ausgangsposition.