



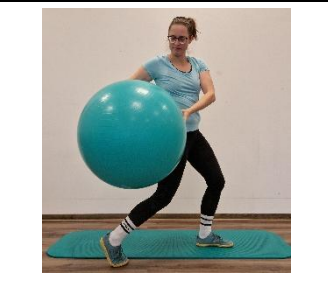
Allgemeine Trainingsempfehlung:

Pro Übung: 3x15 Wiederholung bzw. 3x 15 Sek. Halten

Die schwächere Seite öfter trainieren (4x15).



<u>Rumpfstabilisation Rückenlage</u> Unterschenkel liegen auf dem Ball, Gesäß wird angehoben. Im Wechsel Beine nach oben strecken.		
<u>Hüftstabilisation</u> Unterschenkel liegen auf dem Ball, nun wird im Wechsel ein Fuß unter dem anderen Bein hindurch geschoben. Becken bleibt dabei stabil.		
<u>Brücke</u> Füße stehen auf dem Ball, Becken wird so hoch es geht angehoben. Arme zeigen nach oben und werden scherenartig vor und zurück bewegt.		
<u>Rumpfstabilisation</u> Unterarme stützen auf dem Ball. Gesäß ist angespannt. Variante: Beine im Wechsel heben.		
<u>Rückenstrecker</u> Unterer Bauch liegt auf dem Ball, Füße haben Kontakt zum Boden. Oberkörper aufrichten und die Arme im Wechsel nach vorne strecken. Variante: Beide Arme werden gleichzeitig nach vorne gestreckt.		
<u>Stütz/Liegestütze</u> Hände stützen auf dem Ball. Oberkörper wird zwischen die Hände Richtung Ball gesenkt. Alternative: Knie auf der Matte, dann ist es leichter.		

<u>Reverse-Crunch</u> Unterschenkel liegen auf dem Ball, Hände stützen am Boden. Rolle den Ball mit den Beinen Richtung Bauch und wieder kontrolliert zurück in die Stützposition.		
<u>Dynamische Brücke</u> Füße liegen auf dem Ball. Becken wird angehoben. Rolle den Ball mit den Fersen Richtung Gesäß und langsam wieder zurück in die Streckung.		
<u>Beinsenker</u> Ball ist zwischen den Beinen eingeklemmt. Rücken liegt gerade auf der Matte. Senke den Ball mit den Beinen Richtung Boden; nur so weit, dass der Rücken auf der Matte liegen bleibt.		
<u>Gedrehtes Krokodil</u> Beine liegen auf dem Ball, Hände stützen am Boden. Drehe das Becken so gut es geht in die Senkrechte und öffne das obere Bein.		
<u>Oberkörperrotation</u> Ausfallschritt. Bringe den Ball auf der Seite, wo das Bein hinten steht nach unten und führen ihn diagonal zur anderen Seite nach oben. Der Blick folgt dem Ball.		
<u>Rollout</u> Knie bleiben auf der Matte. Ball ist zu Beginn dicht am Körper. Hände aufsetzen und dann mit den Unterarmen den Ball nach vorne rollen, so dass sich das Becken komplett streckt.		
<u>Käfer</u> Der Ball wird mit den Knien und den Händen gehalten. Dann werden diagonal Arm und Bein vom Ball gelöst und Richtung Boden geführt.		