

# Rumpfstabilisationsprogramm für Läufer

presented by

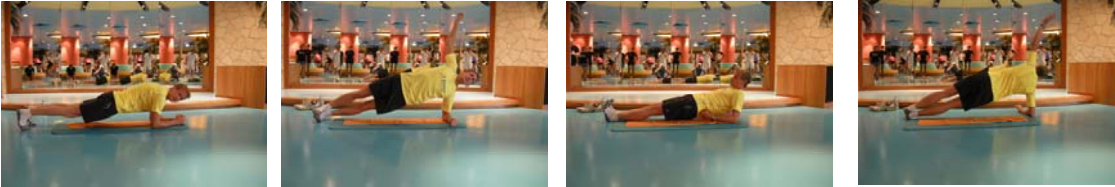


&



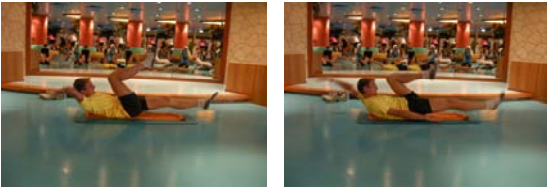
---

1.) "Brathähnchen" je Position 60s halten // Wechsel ohne Pause



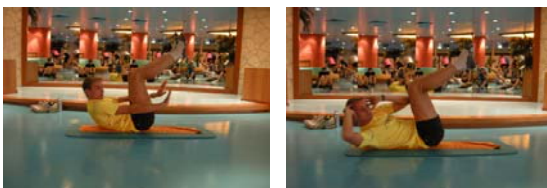
---

2.) "Käfer" 60s // Wichtig: das untere Bein gestreckt und sehr nah am Boden



---

3.) "Sixpack 1" 45s gerade nach vorne // 45s Ellbogen zum Knie gegenüber



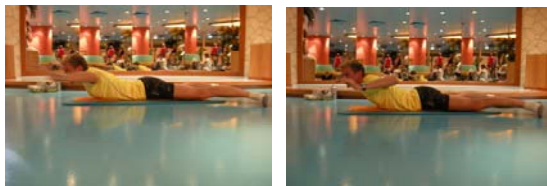
---

4.) "Fisch" 90s Arme lang, Füße gestreckt - Hackbewegungen



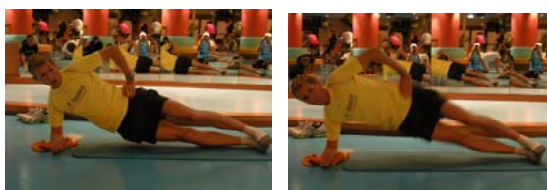
---

5.) "Sonnenanbeter" 60s Beine ablegen, Arme vor und zurück (Achtung 90° beim zurück nicht überschreiten) // beim Zurückziehen Oberkörper leicht anheben



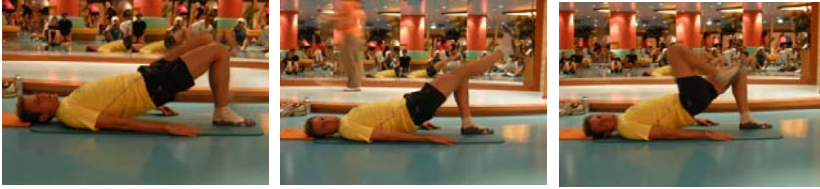
---

6.) "Elvis" Hüftheben seitlich 45s pro Seite



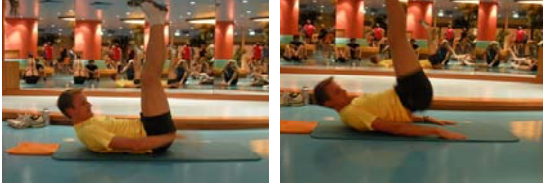
7.) "Radfahren"

Bein strecken und abwinkeln - Po bleibt oben 30mal je Seite



8.) "Stabhochsprung"

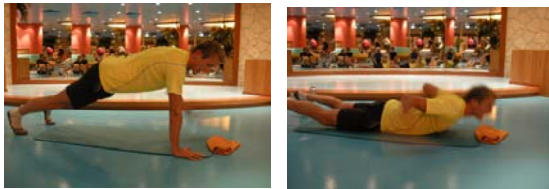
Beine nach oben komplett durchstrecken und ohne Schwung den Po anheben // 45s



9.) "Käfer" (2.Durchgang) - siehe Übung 2

10.) "Marines"

Vierfüßlerstand // Po bleibt immer in der Waage // rechte Hand klopft auf linke - linke danach auf rechte - hinten und hinter dem Rücken in die Hände klatschen - dann hochdrücken und von vorne // möglichst hohes Tempo // 60s



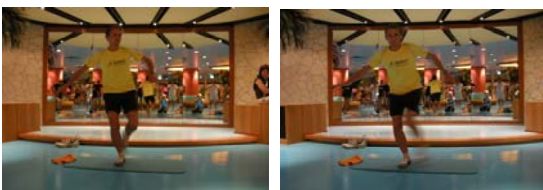
11.) "Hund"

Knie und Handstand // ein Bein zur Seite heben - Becken stabil 30mal je Seite



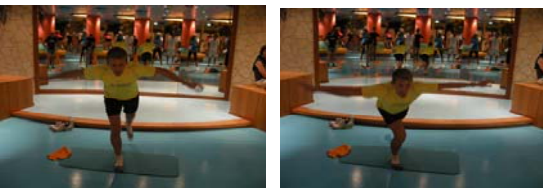
12.) "8"

Einbeinstand // 45s je Seite 8en in die Luft malen



13.) "Flieger"

Standbeinbeugen // hinteres Bein gestreckt // 45s je Seite



14.) "stramme Wadel"

je Position 30s immer wieder nach oben abdrücken

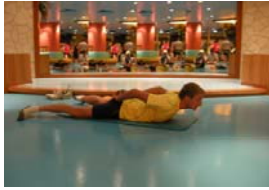


15.) "30 Liegestütze"

---

16.) "Zimmerkarte"

Arme vorne strecken, Karte übergeben und hinter dem Rücken zurückgeben // 40mal



17.) "Knackarsch"

je Position 30s:

Bauchlage, Stirn auf die Hände

- 1.) Beine hoch
- 2.) Beinschlag auf und ab rechts
- 3.) Beinschlag auf und ab links
- 4.) Beine hoch
- 5.) Beine auseinander und zusammen



18.) "Sixpack 2"

60s halten



19.) "Karstens Classic"

60s je Seite // Knie im Hürdenstil nach vorne bringen



20.) "Klappmesser"

20mal an die Fußspitzen greifen

