






## MAMATHLETICS – CORE INTENSIV - Phase 2

Woche 2 – Niveau 1

	Übung	Wiederholungen	Beschreibung	Bild
1.	Schulterbrücke mit liegender 8	5x rechts rum 5x links rum  im Laufe der Woche steigern:  10x jede Seite	Rückenlage, Füße sind auf dem Boden aufgestellt. Atme aus, spanne den Beckenboden an und hebe den Po vom Boden. Male nun eine liegende acht mit Deinen Beckenknochen 4x rechts rum, 4x links rum	
2.	Waistcrunch	5x rechts, 3 Sekunden halten 5x links, 3 Sekunden halte  im Laufe der Woche steigern:  3 x 10 Sekunden jede Seite halten	Rückenlage, Füße sind auf dem Boden aufgestellt. Atme aus, spanne den Beckenboden an und hebe den Po vom Boden. Halte diese Position solange Du den Beckenboden halten kannst.	

3.	Leg lift innen rechts	<p>5x hoch; 3 Sekunden oben halten</p> <p>im Laufe der Woche steigern: 3x hoch; 10 Sekunden</p>	<p>Lege Dich auf die Seite. Das obere Bein legst Du angewinkelt vor Dir ab. Das Becken bleibt dabei möglichst senkrecht zum Boden. Atme aus und spanne den Beckenboden an. Hebe nun das untere Bein. Halte oben, gehe langsam wieder runter und entspanne (auch den Beckenboden!)</p>	
4.	Leg lift innen links	<p>5x hoch; 3 Sekunden oben halten</p> <p>im Laufe der Woche steigern: 3x hoch; 10 Sekunden</p>	<p>Lege Dich auf die Seite. Das obere Bein legst Du angewinkelt vor Dir ab. Das Becken bleibt dabei möglichst senkrecht zum Boden. Atme aus und spanne den Beckenboden an. Hebe nun das untere Bein. Halte oben, gehe langsam wieder runter und entspanne (auch den Beckenboden!)</p>	

5.	Sitzbeinhöcker heben	<p>5x jede Seite</p> <p>im Laufe der Woche steigern:</p> <p>10x jede Seite</p>	<p>Setze Dich möglichst aufrecht hin. Die Beine sind leicht angewinkelt. Atme aus, aktiviere den Beckenboden und hebe einen Sitzbeinhöcker (der Knochen, auf dem Du sitzt) langsam hoch. Bleibe dabei möglichst aufrecht. Senke den Sitzbeinhöcker langsam wieder ab und wiederhole das ganze mit der anderen Seite.</p>	
6.	Kniebeuge	15-20x	<p>Stelle Dich hin, die Beine sind schulterbreit auseinander. Atme aus, spanne den Beckenboden an. Gehe runter, als wolltest Du Dich auf einen Stuhl setzen. Der Rücken ist gerade. Die Knie sind hinter den Zehenspitzen. Drücke Dich nun aus den Fersen wieder hoch. Spanne den Beckenboden wieder nach und gehe wieder runter. Knie sind hinter den Zehenspitzen.</p>	