






MAMATHLETICS – CORE INTENSIV - Phase 2

Woche 3 – Niveau 1

Übung	Wiederholungen	Beschreibung	Bild
<p>Bein hinten raus schieben</p>	<p>5x 3 Sekunden</p> <p>im Laufe der Woche steigern:</p> <p>3x 10 Sekunden</p>	<p>Bauchlage: Stirn ist auf den Händen. Ausatmen, Beckenboden aktivieren, dabei geht das Schambein leicht Richtung Boden und dann ein Bein heben. Stelle Dir vor, jemand zieht es nach hinten oben raus.</p>	
<p>Uhr</p>	<p>8x rechts 8x links</p> <p>im Laufe der Woche steigern:</p> <p>16x jede Seite</p>	<p>Rückenlage: ein Bein ist senkrecht in der Luft, das andere ist leicht angestellt. Atme aus, spanne den Beckenboden an und male mit deinem Fuß ganz langsam einen Kreis. Halte den Beckenboden aktiviert. Je größer der Kreis um so schwieriger.</p>	

<p>Seitneigung im Sitzen</p>	<p>5x hoch; 3 Sekunden oben halten</p> <p>im Laufe der Woche steigern:</p> <p>3x hoch; 10 Sekunden</p>	<p>Schneidersitz: Die Fingerspitzen sind am Hinterkopf, die Schultern bleiben aber unten. Jetzt atme aus und neige Deinen Oberkörper zur Seite. Die Hüfte bleibt stabil. Atme ein und komme wieder zur Mitte.</p>	
<p>Beckenschaukel stehend</p>	<p>5x jede Seite</p> <p>im Laufe der Woche steigern:</p> <p>10x jede Seite</p>	<p>Stand: Füße hüftbreit. Knie leicht gebeugt. Die Hände stützen sich auf den Knien ab. Ausatmen, Beckenboden anspannen und den Bauch nach innen ziehen, der untere Rücken wird dabei rund. Einatmen, Beckenboden entspannen und den Po nach hinten rausstrecken. Du arbeitest nur mit dem Becken.</p>	

<p>Kniebeuge ein Fuß angestellt</p>	<p>15-20x jede Seite</p>	<p>Stand: Füße schulterbreit. Setze einen Fuß auf die Zehenspitzen, auf Höhe der Ferse des anderen Fußes. Atme aus, aktiviere den Beckenboden. Gehe runter, als wolltest Du Dich auf einen Stuhl setzen. Die Knie sind hinter den Zehenspitzen. Drücke Dich nun aus der Ferse wieder hoch. Spanne den Beckenboden wieder nach und gehe wieder runter.</p>	
-------------------------------------	--------------------------	---	---