








MAMATHLETICS – CORE INTENSIV - Phase 2

Woche 4 – Niveau 2

Übung	Wiederholungen	Beschreibung	Bild
Schulterbrücke mit Fußanheben	5x 3 Sekunden im Laufe der Woche steigern: 3x 10 Sekunden	Rückenlage: Die Füße sind aufgestellt. Ausatmen, Beckenboden aktivieren und den Po anheben. Halte den Beckenboden aktiviert und hebe nun einen Fuß ein paar cm vom Boden ab. Setze ab und entspanne – auch den Beckenboden	
Sidecrunch	10x im Laufe der Woche steigern: 15x jede Seite	Rückenlage: die Füße sind aufgestellt. Lege erst den rechten Fußknöchel auf das linke Knie. Atme aus, spanne den Beckenboden an und ziehe mit den Händen zum rechten Knie. Blickrichtung ist über das rechte Knie hinweg. Komme zurück, entspanne. Wiederhole erst 10x rechts, dann 10x links.	

<p>Kneefold ohne Fußabsetzen</p>	<p>10x jede Seite</p> <p>im Laufe der Woche steigern:</p> <p>15x jede Seite</p>	<p>Rückenlage: Die Füße sind aufgestellt. Atme aus und aktiviere Beckenboden und queren Bauchmuskel. Ziehe nun das eine Knie langsam zu Dir bis der Oberschenkel senkrecht zum Boden ist und gehe langsam wieder zurück, ohne dass Du absetzt. Halte dabei die Spannung im Beckenboden.</p>	
<p>Sitzbeinhöcker-walk</p>	<p>5x vor 5x zurück</p> <p>im Laufe der Woche steigern:</p> <p>10x vor/zurück</p>	<p>Sitz: Die Beine sind leicht angewinkelt und nicht mehr als hüftbreit auseinander, der Rücken ist gerade, die Schultern hängen nach unten. Hebe ausatmend einen Sitzbeinhöcker (eine Pobacke) hoch, ohne dabei zur Seite zu kippen und schiebe ihn nach vorne. Setze langsam ab und mache das gleiche mit der anderen Seite, so dass Du Dich vorwärts bewegst.</p>	

<p>Krabbe - auf und ab</p>	<p>10x</p> <p>im Laufe der Woche steigern:</p> <p>15x</p>	<p>Sitzend: stütze Dich mit den Händen hinten ab. Die Fingerspitzen zeigen zu den Füßen. Jetzt atme aus, spanne den Beckenboden an und komme hoch mit dem Popo, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Setze wieder ab und entspanne kurz. Wiederhole das 10-15x.</p>	
<p>Ballarina</p>	<p>10x</p> <p>im Laufe der Woche steigern:</p> <p>15x</p>	<p>Stand: erste Position. Fersen sind zusammen und die Fußspitzen leicht nach außen gedreht. Gehe nun mit aufrechtem Rücken runter. Die Knie öffnen sich dabei nach außen. Gehe nur soweit runter, wie Du die Knie außen halten kannst. Komme nun wieder hoch und stelle Dir vor, dass Du einen Reißverschluss von den Füßen, von unten, nach oben hin zumachst. Der Beckenboden geht dabei nach innen, oben.</p>	

<p>Kniebeuge mit 3 Sekunden unten halten</p>	<p>10x im Laufe der Woche steigern: 15x</p>	<p>Stand: die Beine sind schulterbreit auseinander. Gehe runter, als wolltest Du Dich auf einen Stuhl setzen. Der Rücken ist gerade. Die Knie sind hinter den Zehenspitzen. Halte unten 3 Sekunden. Drücke Dich nun aus den Fersen wieder hoch. Spanne den Beckenboden wieder nach und gehe wieder runter. Knie sind hinter den Zehenspitzen.</p>	
--	--	---	---