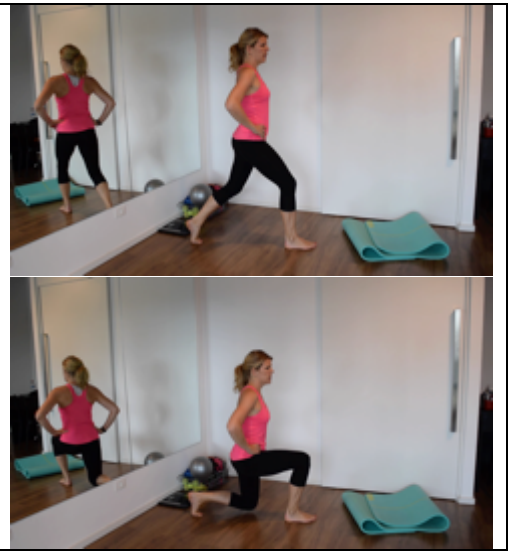
MAMATHLETICS – CORE INTENSIV - Phase 2

Woche 5 – Niveau 2

Übung	Wiederholungen	Beschreibung	Bild
Double leg lift (rechts)	2x 10 Sekunden oben halten im Laufe der Woche steigern: 2x 20 Sekunden oben halten	Seitlage: Der Kopf liegt auf dem rechten Arm oder ist abgestützt. Die linke Hand stützt vor dem Oberkörper. Das Becken ist senkrecht zur Matte. Ausatmen, Beckenboden und queren Bauchmuskel anspannen und beide Beine von der Matte heben. 10 Sekunden halten.	
Half Side Plank (rechts)	10 Sekunden im Laufe der Woche steigern: 20x Sekunden	Seitlage: Der Unterarm ist aufgestützt. Ellbogen unter der Schulter. Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie. Die Knie sind nach hinten abgewinkelt. Atme aus, Beckenboden und queren Bauchmuskel anspannen und hebe das Becken von der Matte. 10 Sekunden halten.	

Double Leg Lift (links)	2x 10 Sekunden oben halten im Laufe der Woche steigern: 2x 20 Sekunden oben halten	Seitlage: Der Kopf liegt auf dem linken Arm oder ist abgestützt. Die rechte Hand stützt vor dem Oberkörper. Das Becken ist senkrecht zur Matte. Ausatmen, Beckenboden und queren Bauchmuskel anspannen und beide Beine von der Matte heben. 10 Sekunden halten.	
Half Side Plank	10 Sekunden im Laufe der Woche steigern: 20x Sekunden	Seitlage: Der Unterarm ist aufgestützt. Ellbogen unter der Schulter. Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie. Die Knie sind nach hinten abgewinkelt. Atme aus, Beckenboden und queren Bauchmuskel anspannen und hebe das Becken von der Matte. 10 Sekunden halten.	

4-Füßler Kneelift	3x 10 Sekunden im Laufe der Woche steigern: 3x 20 Sekunden	4-Füßler Stand: Handgelenke sind unter der Schulter. Die Knie unter der Hüfte. Die Füße sind aufgestellt. Ausatmen, Beckenboden und queren Bauchmuskel anspannen und nun die Knie 1 cm von der Matte heben. 10 Sekunden halten.	
Cat Stretch	3x 10 Sekunden jede Seite im Laufe der Woche steigern: 3x 20 Sekunden jede Seite	4-Füßler Stand: Handgelenke sind unter der Schulter. Die Knie unter der Hüfte. Die Füße sind aufgestellt. Ausatmen, Beckenboden und queren Bauchmuskel anspannen. Strecke nun Deinen rechten Arm nach vorne und das linke Bein nach hinten, bis sie parallel zum Boden sind. Halte das 10 Sekunden.	

Ausfallschritt auf und ab	5x jede Seite im Laufe der Woche steigern: 10x jede Seite	Stand: Mache einen großen Schritt nach vorne. Ausatmen, Beckenboden und queren Bauchmuskel anspannen. Gehe nun nach unten. Das vordere Knie bleibt dabei immer hinter den Zehenspitzen. Drücke Dich jetzt aus der Ferse hoch. Halte den Oberkörper die ganze Zeit aufrecht. Wiederhole das 5 Mal mit jedem Bein.