




MAMATHLETICS – CORE INTENSIV - Phase 2


Woche 7 – Niveau 2

Übung	Wiederholungen	Beschreibung	Bild
Schulterbrücke mit Ball	<p>10x auf und ab</p> <p>im Laufe der Woche steigern:</p> <p>15x auf und ab</p>	<p>Rückenlage: Knie anwinkeln. Füße auf den Ball, oder das Kissen, aufstellen. Ausatmen, Beckenboden und queren Bauchmuskel anspannen und den Po von der Matte heben. Gehe nun mit dem Po 10-15x auf und ab.</p>	

<p>Sidecrunch</p>	<p>10x jede Seite</p> <p>im Laufe der Woche steigern:</p> <p>20x</p>	<p>Rückenlage: Hüfte und Kniegelenk sind im 90 Grad Winkel. Atme aus. Beckenboden und queren Bauchmuskel anspannen. Kopf und Schulter lösen sich nun vom Boden und Du ziehst mit den Händen über das rechte Knie nach oben. Der Blick geht auch über das rechte Knie. Wiederhole es 10-20x auf jeder Seite.</p>	
<p>Crunch (gerade Bauchmuskeln)</p>	<p>10x 3 Sekunden halten</p> <p>im Laufe der Woche steigern:</p> <p>15x 3 Sekunden halten</p>	<p>Rückenlage:</p>	

<p>Sideplank rechts</p>	<p>3x 10 Sekunden halten</p> <p>im Laufe der Woche steigern:</p> <p>3x 20 Sekunden halten</p>	<p>Seitlage: Der Unterarm ist aufgestützt. Ellbogen unter der Schulter. Oberkörper und Beine bilden eine Linie. Atme aus, Beckenboden und queren Bauchmuskel anspannen und hebe das Becken von der Matte. 3x 10 Sekunden halten.</p>	
<p>Double Leg Lift mit Schere rechts</p>	<p>2x 10x vor und zurück</p> <p>im Laufe der Woche steigern:</p> <p>2x 20x vor und zurück</p>	<p>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. Halte diese Position und hebe und mache mit gestreckten Beinen eine Schere in der Luft.</p>	

<p>Sideplank links</p>	<p>5x jede Seite kicken</p> <p>im Laufe der Woche steigern:</p> <p>10x jede Seite kicken</p>	<p>Sitzend: Setze Dich auf den Boden und 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. Jetzt kicke mit jedem Fuß 5-10 Mal nach vorne ohne abzusetzen.</p>	
<p>Double Leg Lift mit Schere links</p>	<p>2x 10x vor und zurück</p> <p>im Laufe der Woche steigern:</p> <p>2x 20x vor und zurück</p>	<p>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. Halte diese Position und hebe und mache mit gestreckten Beinen eine Schere in der Luft.</p>	

<p>Kniebeuge mit Wadenheber</p>	<p>10x auf und ab</p> <p>im Laufe der Woche steigern:</p> <p>20x auf und ab</p>	<p>Stehend: Die Füße sind schulterbreit auseinander. Atme aus, spanne den Beckenboden und den queren Bauchmuskel an. Stelle Dir nun vor, Du wolltest Dich auf einen Stuhl setzen und gehe in die Knie. Die Knie sind hinter den Zehenspitzen. Komme nun wieder hoch bis auf die Zehenspitzen.</p>	
---------------------------------	---	---	---