

Aufwärmen – Stabilisations-Challenge

Unterarmstütz



Beschreibung

1. Achte darauf, dass Deine Ellenbogen unter Deinen Schultern sind
2. Deine Arme sollen dabei parallel zueinander sein
3. Zudem sollen Kopf, Schultern und Hüfte eine Linie bilden
4. Spanne Deinen Po an
5. Halte die Stellung im zweiten Bild, solange Du kannst

Wichtig: Vermeide ein Hohlkreuz und Hüftrotationen!

Wie lange hältst Du die Stellung im zweiten Bild? Trage es in die Tabelle ein!

grünbeck

Aufwärmen – Stabilisations-Challenge

Seitstütz



Beschreibung

1. Achte hier drauf, dass Dein Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule steht
2. Zudem sollen Kopf, Schultern und Hüfte eine Linie bilden

Trage Deine Bestzeit wieder in die Tabelle ein.

Aufwärmen – Stabilisations-Challenge

Hüftheber



Beschreibung

1. Achte darauf, dass Deine Ellenbogen parallel zueinander stehen
2. Spanne Deinen Bauch an und Atme bei der Bewegung nach oben aus

Wichtig: Dein Kinn darf nicht auf die Brust gepresst werden. Vermeide die Überstreckung der Hüfte.

Wie viele Wiederholungen schaffst Du? Trag es in die Tabelle ein!

Aufwärmen – Stabilisations-Challenge

Liegestütze



Beschreibung

1. Achte darauf, dass Deine Hände unter den Schultern sind
2. Dein Rücken muss gerade sein
3. Spanne Deinen Po an

Auch hier kommt es auf die Zahl der Wiederholungen an. Trage Deinen Bestwert in die Tabelle ein!

Aufwärmen – Stabilisations-Challenge

Tag: Montag

Datum:

Übung	Bestzeit in Sekunden	Übung	Höchste Wiederholungszahl
1.Unterarmstütz		3.Hüftheber	
2.Seitstütz		4.Liegestütz	

Tag: Mittwoch

Datum:

Übung	Bestzeit in Sekunden	Übung	Höchste Wiederholungszahl
1.Unterarmstütz		3.Hüftheber	
2.Seitstütz		4.Liegestütz	

Tag: Freitag

Datum:

Übung	Bestzeit in Sekunden	Übung	Höchste Wiederholungszahl
1.Unterarmstütz		3.Hüftheber	
2.Seitstütz		4.Liegestütz	