

Bergtraining: Unser Angebot für Ihr Heimtraining



Woche 7: Komplexübungen

Rückwärtiger Stütz mit Knieanziehen



Auf den Boden setzen. Beine strecken, den Oberkörper etwas zurücklehnen und Hände schulterbreit aufsetzen. Körperspannung aufbauen, Hüfte nach oben drücken, bis Körper eine gerade Linie bildet und die Arme unterhalb der Schultern sind. Knie anziehen, bis es rechtwinklig gebeugt ist. Kurz halten, Fuß wieder abstellen. In gerade Ausrichtung beibehalten und anderes Knie beugen. Abwechselnd weiter.

Eselstritte



In den Vierfüßlerstand gehen: Knie sind unterhalb der Hüfte, Hände sind unterhalb der Schultern. Knie vom Boden lösen und in der Luft halten. Explosiv mit beiden Füßen abspringen und die Beine nach hinten oben strecken. Knie schnell wieder anziehen und in die Ausgangshaltung zurück. Direkt wieder nächste Wiederholung.

Hüftheber mit diagonalem Armstrecken



Rücklings auf den Boden legen. Füße aufstellen, die Arme neben dem Rumpf ablegen. Körperspannung aufbauen, Hüfte nach oben drücken, bis Rumpf und Oberschenkel eine Linie bilden. Gleichzeitig Rumpf nach links aufdrehen und den rechten Arm nach links oben hinter den Kopf führen, dort mit der Hand den Boden berühren. Füße bleiben auf dem Boden. Spannung halten, kontrolliert zurück. Erst Rumpfdrehung auflösen, dann die Hüfte absenken, ohne diese ganz abzulegen. Nächste Wiederholung auf andere Seite ausführen.

Seitliches Rumpfheben im Liegen



Mit der rechten Seite auf den Boden legen. Die Arme am Kopf vorbeistrecken, die Hände übereinanderlegen. Die gestreckten Beine anheben, dann Rumpfspannung aufbauen und auch den Schulterbereich vom Boden lösen. Aus dem Rumpf Arme und Beine so weit es geht nach oben führen. Spannung in der oberen Position halten, dann langsam zurück, ohne Arme und Beine abzulegen. Dann wieder nach oben. Nächster Satz Seite wechseln.

Hinweise:

- Bitte vor Beginn der Übungen immer warm machen.
- Auf eine saubere Ausführung achten und lieber weniger, dafür aber saubere Wiederholungen durchführen.
- Langsam die Wiederholungen (Dauer) steigern. Übungen können auch nur in den einzelnen Positionen länger gehalten werden.