

Rumpfstützzirkel

Ziel: Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur in statischen Positionen

Dauer: 6 Minuten

Durchführung: Halten Sie jede der vier Positionen für 30 Sekunden und wechseln Sie anschließend ohne Pause in die nächste Position. Eine Runde ist somit nach zwei Minuten abgeschlossen. Führen Sie insgesamt drei Runden hintereinander aus.

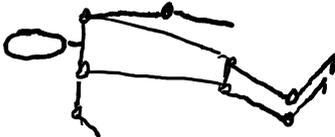
Anmerkung: Zu Beginn kann es sein, dass Sie nach jeder Runde eine kurze Pause einlegen müssen. Mit etwas Übung werden Sie es bald schaffen, drei Runden ohne Pausen durchzuführen.

(1) Unterarmstütz



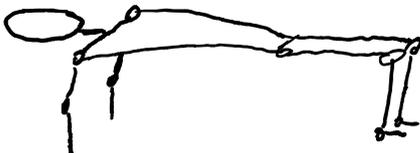
- Ziehen Sie Ihr Schambein in Richtung Brustbein und machen Sie Ihre Lendenwirbelsäule rund
- Machen Sie Ihre Oberarme so lang wie möglich (aktiver Stütz)

(2) Seitstütz rechts



- Machen Sie Ihren rechten Oberarm so lang wie möglich (aktiver Stütz)
- Stellen Sie sich vor, dass Knie, Hüfte, Bauch und Nasenspitze eine gedachte Wand vor Ihnen berühren

(3) Rückwärtsstütz



- Machen Sie Ihre Oberarme so lang wie möglich
- Drücken Sie Ihr Becken so weit wie möglich nach oben

(4) Seitstütz links



- Machen Sie Ihren linken Oberarm so lang wie möglich (aktiver Stütz)
- Stellen Sie sich vor, dass Knie, Hüfte, Bauch und Nasenspitze eine gedachte Wand vor Ihnen berühren