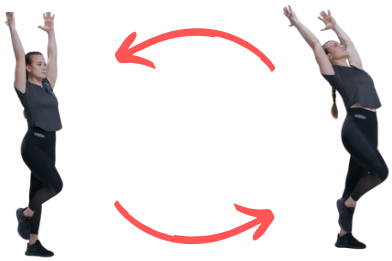
ÜBUNGSBLATT

5 ÜBUNGEN FÜR EINE STARKE KÖRPERMITTE GANZ OHNE GERÄTE

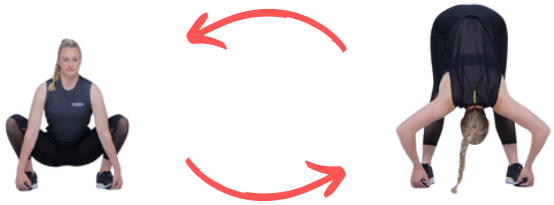
Deine Körpermitte ist das Zentrum deiner Kraft – sie stabilisiert dich in jeder Bewegung und sorgt für eine gesunde Haltung. Ein starker Rumpf entlastet Rücken und Gelenke, schützt vor Verletzungen und gibt dir mehr Power im Alltag. Du brauchst dafür kein Studio und keine Geräte – nur dich selbst und ein paar gezielte Übungen. Starte jetzt und spüre, wie du von innen heraus stärker wirst!

EINBEINIGE STRECKUNG

Durchführung:
Stelle dich auf ein Bein und strecke deine Arme nach oben. Achte darauf, dass dein Rücken lang bleibt und dein Standbein locker und nicht durchgestreckt ist. Jetzt lehne deinen Oberkörper leicht nach hinten und spanne deinen unteren Rücken und die Körpermitte aktiv an. Dann kommst du kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.



HÜFTHEBER SITZEND

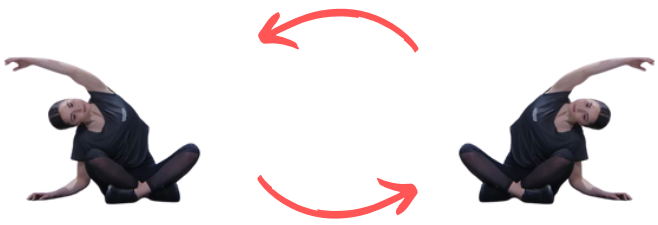


Durchführung:
Stelle dich etwas breiter als hüftbreit hin und gehe in die tiefe Hocke. Von hier aus bringst du deine Hände an deine Füße oder an den Boden und streckst deine Beine langsam und kontrolliert aus. Danach gehst du zurück in die Hock-Position. Strecke und beuge deine Beine sanft, sodass eine angenehme Dehnung entsteht.

CORE JUMPS

Durchführung:
Stelle dich mit geschlossenen Füßen hin, strecke die Arme nach vorne aus und verschränke deine Hände. Beuge die Knie leicht und springe dann zur Seite, während dein Oberkörper und Kopf gerade nach vorn schauen. Springe hin und her, während dein Oberkörper stabil und kraftvoll gerade nach vorne ausgerichtet bleibt.

CORE STRETCH



Durchführung:
Setz dich bequem in den Schneidersitz und richte deine Schultern über deinen Hüften aus. Atme tief ein, hebe den rechten Arm und beuge dich sanft zur linken Seite. Deine linke Hand stützt dich dabei am Boden. Achte darauf, dass beide Sitzbeinhöcker den Boden berühren. Komme dann zurück zur Mitte und wiederhole die Bewegung zur anderen Seite – genieße die Dehnung!