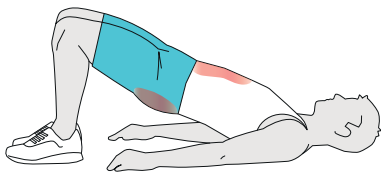


#BEATYESTERDAY-TRAININGSPLAN STABILITÄTS-WORKOUT FÜR LÄUFER: RUMPF UND RÜCKEN

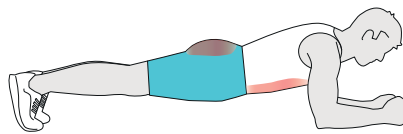
Zirkel mit je 3 Runden, Übungen jeweils 30 Sekunden halten.
60 Sekunden Pause zwischen den Runden

BECKENLIFT



Lege dich auf den Rücken, deine Arme liegen neben deinem Körper. Stelle beide Füße auf. Hebe dein Becken an, sodass Rumpf und Oberschenkel eine Linie bilden. Nach der Haltezeit langsam wieder Becken absetzen.

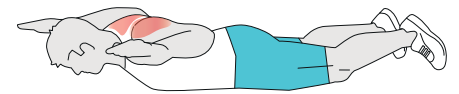
UNTERARMSTÜTZ (PLANK)



Lege dich auf den Bauch, komme mit dem Oberkörper nach oben, sodass die Unterarme parallel auf dem Boden liegen. Spanne Bauch und Po an und drücke dich über die Knie in den Unterarmstütz nach oben (Füße auf den Zehenspitzen).

Der ganze Körper ist angespannt, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule gezogen. Schultern, Po und Beine bilden eine gerade Linie. Blick ist nach vorne unten gerichtet. Nach der Haltezeit wieder über die Knie in die Bauchlage absinken.

U-HALTE-ÜBUNG



Lege dich auf den Bauch und strecke deine Beine aus, die Füße sind auf die Zehen gestützt. Die Arme anheben, sodass Ober- und Unterarm einen 90-Grad-Winkel bilden.

Nacken gerade lassen, Blick nach unten richten und Oberkörper nach oben vom Boden abheben, bis Spannung im unteren Rücken spürbar ist. Nach der Haltezeit langsam absinken.

Tipp: Wenn du auch die Beine vom Boden abhebst, wird die Übung schwerer.