



Kern-Training Grundübungen

Radsport I

Käfer-Crunch:

Rumpf aufrichten und bewusst mit den Bauchmuskeln die Schultern vom Boden fern halten. Lendenwirbelsäule Richtung Unterlage pressen!!! Ein Bein ist >90 Grad angezogen, das andere schwebt gestreckt über dem Boden. Nach etwa 10" werden die Beine gewechselt.



Einbeinkniebeuge:

Gewicht auf das vordere Bein verlagern, das andere nach hinten versetzen. Standbein beugen, bis das hintere Knie fast den Boden berührt. 10 Wiederholungen, danach Beinwechsel. Gewicht dabei nicht über das vordere Knie verlagern.



Fersenaufzug:

Bauchlage. Die Stirn ruht auf den Händen. Die Arme bleiben während der gesamten Übung locker und werden nicht vom Boden abgehoben. Die Knie werden ca. 90 Grad gebeugt. Die Fußsohlen zeigen nach oben. Jetzt werden beide Beine vom Boden langsam abgehoben und gesenkt.



Bodentrübungen:

Fersen und Gesäß bleiben auf dem Boden, bewusst ins Hohlkreuz gehen und den Körper durch Druck der Ellenbogen gegen den Boden mit Ruder-Teilbewegungen abheben. Hohlkreuz immer halten.



Liegestütz:

Die Hände direkt nebeneinander, die Nase berührt den Boden circa 15 cm vor den Händen. Die Arme werden vollständig gebeugt und gestreckt. Zur Erleichterung können die Knie auf dem Boden abgesetzt werden.



Schräger Crunch:

Rückenlage. Die Beine sind angestellt. Die Arme werden hinter dem Kopf verschränkt. Der Kopf ruht entspannt in den Händen. Ein Bein wird über das andere gelegt. Der Diagonale Ellenbogen wird Richtung Knie geführt. Danach wieder langsam absenken.



Seitstütz:

Seitenlage, Unterarm auf dem Boden, Ellenbogen unterhalb der Schulter. Körper soll vom Knöchel bis Schulter eine gerade Linie bilden. Zehen Richtung Knie hochziehen. Hüfte nach vorne oben schieben. Nur die untere Kante des Fußes und der Ellenbogen sollen Bodenkontakt haben.



Vierfüßler mit Knie abheben:

Vierfüßlerstand. Hände unterhalb der Schulter. Knie unterhalb der Hüfte. Füße aufgestellt. Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen (kein Durchsacken der Wirbelsäule). Jetzt beide Knie ca. 1cm vom Boden abheben. Gewicht dabei nicht nach vorne auf die Hände verlagern. Position halten.



V-Halte:

Bauchlage. Die Füße sind angestellt. Das Gesäß angespannt. Die Knie leicht vom Boden abgehoben. Blick Richtung Boden. Nase 1cm oberhalb des Bodens. Beide Arme zu einem „V“ nach vorne oben führen. Die Daumen zeigen dabei nach oben. Position halten.

