

Core Stability Surf Workout

Bewegungsbeschreibung



REVERSE ROTATION LUNGE

- Kontrollierter Ausfallschritt nach hinten
- Arme in sogenannte Kaktusposition führen
- Dabei ziehen die Schulterblätter zueinander und zur Erde
- Rotation aus der Brustwirbelsäule, die Hüfte fixieren

SQUAT JUMPS

- Aus einer aufrecht stehenden Position in die Kniebeuge
- Dabei das Gesäß aktiv nach hinten unten führen
- Maximal einen 90° Winkel in den Kniekehlen
- kräftige Beschleunigung nach ob durch Streckung der Beine
- Die Arme werde zur Unterstützung mit nach oben gezogen
- Landung auf den Zehenspitzen mit Abrollen über die Fersen
- Arme werden nach hinten unten geführt

MOUNTAIN CLIMBER PUSH-UPS

- Start in einer Liegestützposition mit gestreckten Armen
- Beginne abwechselnd die Knie Richtung Brustkorb zu ziehen
- Der Beinwechsel findet in der Luft fließend statt
- Dann diagonal zum entgegengesetzten Arm
- Anschließend führe einen Liegestütz durch
- Die Schultern dürfen nicht tiefer als die Ellenbögen gehen

COMMANDERS

- Starte in einer Liegestützposition mit gestreckten Armen
- Setze den Ellenbogen dort auf, wo vorher deine Hand war
- Das Gleiche auf der linken Seite
- Dann setze auf der rechten Seite wieder die Hand
- Anschließend auf der linken Seite
- Drücke die wieder in die gestreckte Liegestützposition

SUPERMAN

- Liege auf der Bauchseite, strecke deine Arme und Beine aus
- Positioniere deine Fingerspitzen auf der Erde
- Hebe den Oberkörper aus der Kraft des unteren Rückens an
- Ziehe deine Achseln und Schultern nach hinten unten
- Hebe den rechten Arm und das linke Bein, setze sie ab
- Hebe den linken Arm und das rechte Bein, setze sie ab
- Hebe beide Arme und beide Beine, setze sie wieder ab
- Wiederhole das Ganze fünf mal
- Halte am Ende für zehn Sekunden
- Der unteren Rücken bleibt die ganze Zeit aktiviert!

HALF BURPEES

- Starte im Liegestütz mit gebeugten Armen
- Strecke die Arme durch
- Springe nach vorne zwischen deine Hände
- Springe zurück und mache einen Liegestütz
- Halte die gesamte Zeit die Coremuskulatur aktiv

EAGLE WINGS

- Stehe auf aufrecht, die Füße sind geschlossen
- Setze dich auf eine imaginären Hocker
- Der Oberkörper ist nach vorne geneigt
- Behalte die natürliche Krümmung der Wirbelsäule bei
- Bringe die Hände schulterbreit vor die Oberschenkel
- Hebe die Ellenbögen auf Schulterhöhe an,
- die Fingerspitzen zeigen zur Erde
- Strecke die Arme zu den Seiten aus,
- die Daumen zeigen zur Erde
- Beuge die Arme wieder
- Rotiere die Arme, die Unterarme sind diagonal zur Erde
- Die Fingerspitzen zeigen nach vorne oben
- Strecke die Arme durch
- Komme auf dem gleichen Weg wieder zurück
- Also beuge die Arme wieder
- Rotiere sie Richtung Erde,
- Unterarme und Fingerspitzen zeigen Richtung Erde
- Bringe die Hände schulterbreit vor die Oberschenkel
- Beginne wieder von vorne

SKIPPING

- Stehe in einer aufrechten Position
- Beuge die Arme so, dass die Unterarme parallel zur Erde sind
- Fixiere das Ellenbogengelenk
- Beginne auf der Stelle zu tippeln
- Bewege die Arme aus der Schulter heraus vor und zurück
- Erhöhe die Geschwindigkeit alle 10 Sek.
- Also drei Stufen Intervall

FROG JUMPS

- Beginne in einem Vierfüßlerstand
- Handgelenke Ellenbögen und Schulter auf einer Linie
- Hüften sind über den Knien
- Strecke den oberen Rücken nach hinten unten zu den Fersen
- Dadurch baust du eine Vorspannung auf
- Springe nach vorne zwischen die Hände
- Aktiviere deinen Core und springe wie die Zeitlupe nach vorne
- Springe wieder zurück
- Der Oberkörper bleibt gestreckt und das Gesäß geht nach hinten zu den Hacken

SUPERMAN HOLDS

- Liege auf dem Bauch
- Die Arme liegen seitlich im 90° Winkel auf Schulterhöhe
- Die Unterarme sind im 90° Winkel, Finger zeigen nach vorne
- Hebe die Beine von der Erde an
- Anschließend die Arme und den Oberkörper
- Strecke den rechten Arm nach vorne
- Rotiere die Handfläche nach oben auf
- Bringe ihn zurück in die Kaktusposition
- Strecke den linke Arm nach vorne
- Rotiere die Handfläche nach oben auf
- Bringe ihn zurück in die Kaktusposition
- Strecke beiden Arme nach vorne aus
- Rotiere die Handflächen nach oben auf
- Beginne wieder von vorne (fünf Wiederholungen)
- Danach halte die Arme für 10 Sekunden oder länger oben

WALK THE DOG

- Starte im Vierfüßlerstand, hebe die Knie ca. fünf cm von der Erde an
- Hebe die rechten und den linken Fuß von der Erde an
- Laufe ein Stück nach vorne und folge mit der anderen Seite
- Wiederhole diese Bewegung
- Dann bewege dich wieder nach hinten
- Beginne diesmal mit der linken Hand und dem rechten Fuß
- Folge dann mit der anderen Seite

TABLE TO L-SIT

- Starte im Sitzen
- Positioniere die Hände hinter dir auf der Erde
- Die Finger zeigen nach vorne
- Setze die Füße angewinkelt hüftbreit auf
- Hebe das Becken von der Erde an
- Achte auf einen rechten Winkel in den Knien, kein spitzes Knie!
- Führe das Gesäß Richtung Erde und nach hinten oben
- Eventuell sogar durch die Arme durch
- Dabei lösen sich die Fußsohlen von der Erde
- Du bist auf deinen Hacken und ziehst die Fußspitzen ran
- Achte drauf, dass du nicht in den Schulter hängst!
- Die Schultern schieben zueinander und zur Erde

BOAT

- Starte im Sitzen
- Positioniere die Hände hinter dir auf der Erde
- Die Finger zeigen nach vorne
- Halte die Arme leicht gebeugt
- Rotiere die Schultern zueinander und Richtung Erde
- Winkle deine Beine an
- Presse die Oberschenkelinnenseiten zueinander
- Lehne dich ein Stück zurück
- Hebe die Beine von der Erde an
- Die Waden sind parallel zur Erde
- Halte für 30 Sekunden oder länger
- Fortgeschrittene Variante:
- löse deine Hände von der Erde
- Strecke die Arme auf Brusthöhe nach vorne