

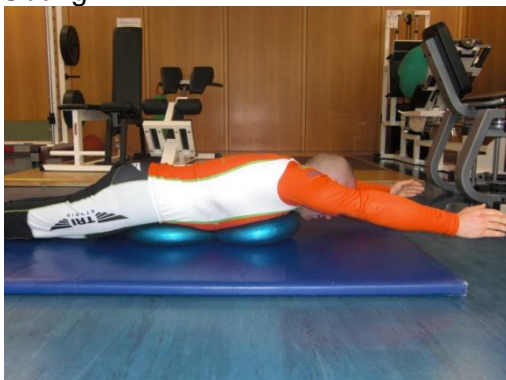
# RUMPFÜBUNGEN instabil (mit 2Sitzkissen)

Ergänzungstraining Triathlon – Thomas Frühwirth

## Belastungsparameter:

Übungen	Siehe Fotoserie
Intensität	Mittel / Fokus auf komplexe Stabilisation (Bewegungsqualität)
Dauer / WH	Pro Übung ca. 20-40sek
Umfang / Dichte	Jede Übung ca. 2mal / ÜbungsPause im Zirkel 25Sek
Häufigkeit	2-3mal pro Woche
Variationen	Bewegungsamplitude/ Bewegungsgeschwindigkeit/ statodynamisch/ Zusatzlasten
WICHTIG (!)	Übung immer zuerst stabilisieren und dann kräftigen – auf QUALITÄT achten!!

## Übung 1



Beide Arme parallel strecken! Körper stabilisieren!!!



Abwechselnd ein Arm nach vorne den anderen zurück! Körper stabilisieren!!!

## Übung 2



Arme hinten und vorne zusammenführen

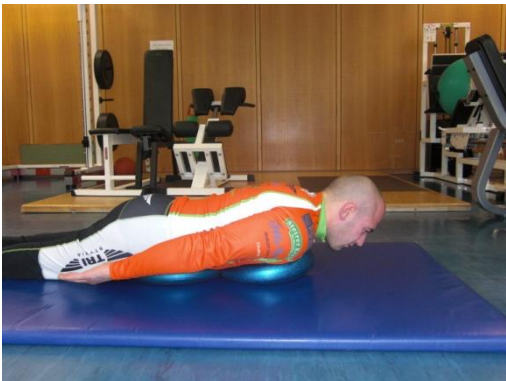
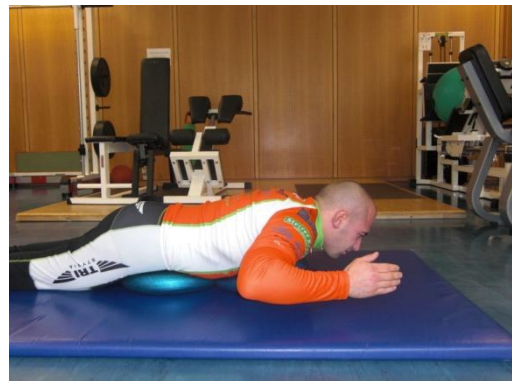


Variationsmöglichkeit: mit Gewichtsscheibe oder Kleinhantel oder Kugel

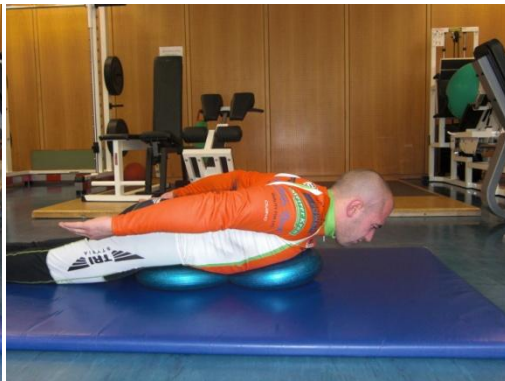
## Übung 3



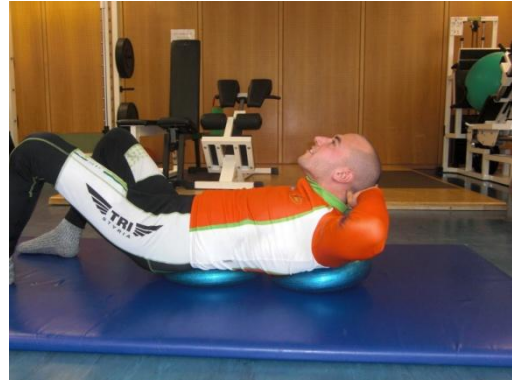
Schulterblätter zusammenziehen. Variationsmöglichkeit mit 1-2kg Gewicht,



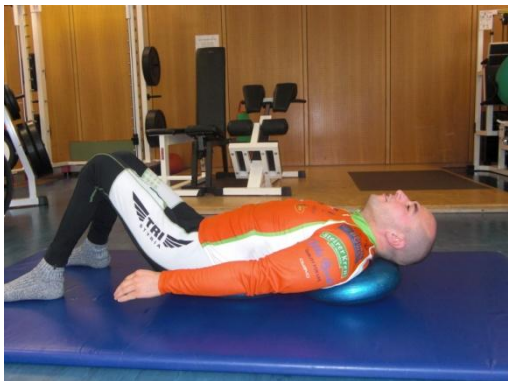
Variationsmöglichkeit: Arme gestreckt nach hinten



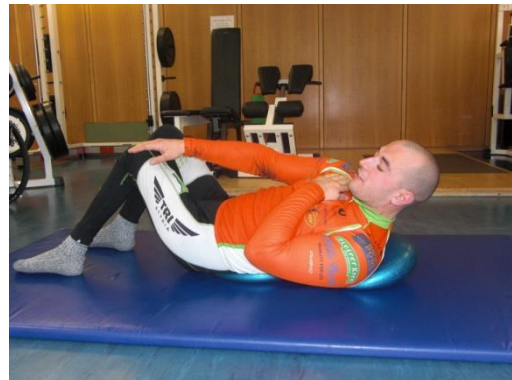
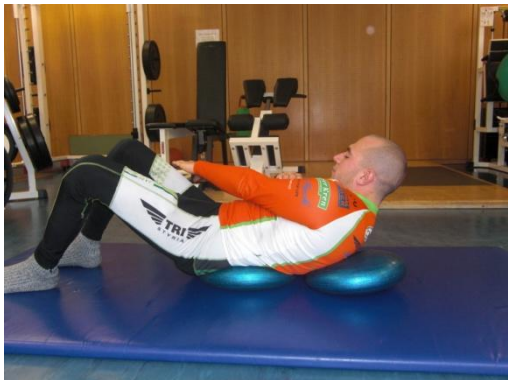
## Übung 4



Hände hinter den Kopf (nicht den Kopf mit Händen nach vorne ziehen!) Spannung im Bauch halten (Oberkörper NIE ganz ablegen)

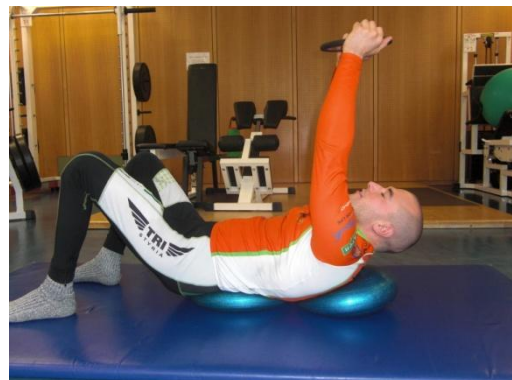
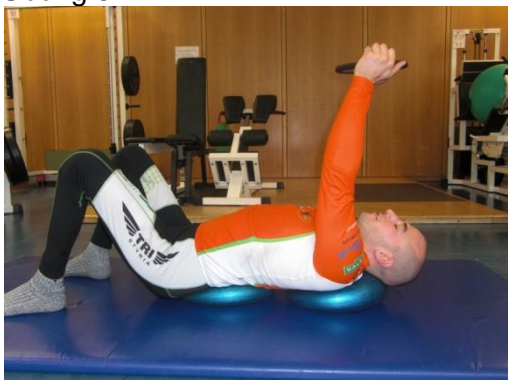


Variation: Arme ziehen gestreckt (parallel zum Boden) nach vorne. Vereinfacht die Übung.



Variation: Linker Arm zieht beim rechten Bein vorbei. Seitliche Bauchmuskulatur.

## Übung 5



Gewichtsscheibe wird senkrecht nach oben geführt. Spannung in der Bauch- und Nackenmuskulatur während der Übungsausführung nicht verlieren!

## Übung 6



Körper stabilisieren! Die Gewichtscheiben synchron nach links und rechts bewegen



Variation: Körper stabilisieren! Nur eine Gewichtsscheibe benützen.



Körper stabilisieren! Die Gewichtscheiben NICHT synchron nach links und rechts bewegen

### Übung 7



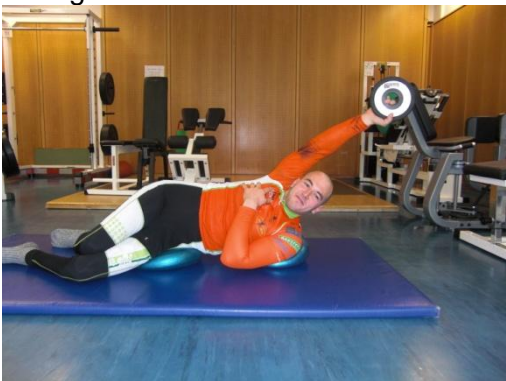
Körper stabilisieren! Die Gewichtscheiben NICHT synchron nach oben und unten bewegen

### Übung 8



Mit unterem Ellbogen NICHT am Boden abstützen. Instabilität versuchen auszugleichen. Außenrotationsübung mit 2-3kg

### Übung 9



Schulterübung. Gewicht kann auch etwas höher sein 4-5kg