

Romed Stöckl – Übungsempfehlungen

- 1.) Unterarmstütz: Ellbogen unter Schultern platzieren, Beine hüftbreit auseinander, dann Becken vom Boden anheben und halten, sodass der Körper eine Linie darstellt, Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und Doppelkinn



Progression:

durch instabile Unterlagen wie z.B. Pezziball, Dynairkissen, Sling-Trainer wird die Übung anspruchsvoller



Regression:

einfacher wird die Übung, indem man die Schwerkraft „verringert“ und sich mit den Ellbogen auf einen Stepper, erhöhte Stufe oder Stuhl stützt



2.) Seitstütz:

Ellbogen unter Schulter platzieren, Beine übereinanderlegen, dann Becken vom Boden anheben und halten, sodass Schulter – Becken – Sprunggelenk eine Linie bilden, Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule (danach natürlich auch die andere Seite trainieren)



Progression:

durch instabile Unterlagen wie z.B. Pezziball, Dynairkissen, Sling-Trainer bzw. oberes Bein abheben wird die Übung anspruchsvoller.



Regression:

einfacher wird die Übung, indem man den Hebel verkürzt



- 3.) Superman: Bauchlage, Beine hüftbreit auseinander, Füße aufstellen, Knie gestreckt, Arme in U-Stellung neben dem Oberkörper, dann Brustkorb und Arme vom Boden abheben und halten, Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und Doppelkinn



Progression:

durch zusätzliches Gewicht in den Armen wie z.B. Wasserflasche, Nudelpackung, Kurzhantel wird die Übung anspruchsvoller.



Regression:

einfacher wird die Übung, indem man den Hebel verkürzt (Arme neben dem Körper, Handflächen schauen zum Boden)

