

# RUMPFSTABI KONDITIONSTRaining SOLOTHURNER KAJAKFAHRER

Ablauf: nach dem Aufwärmen  
Gesamtdauer 8'  
pro Übung, bzw. Seite 30'' Sekunden (gem. Musik)

Muskelgruppe	Ausführung	Bemerkungen	Zeit
Gerade Bauchmuskeln		Oberkörper aufrollen, Kreuz bleibt am Boden, während Übung nie ganz entspannen	30''
Seitliche Rumpfmuskeln		Hüfte seitlich hochhe- ben und runterlassen, nicht ganz abstellen, Körper gestreckt	2 x 30'' abgel. Zeit: 1'30''
Rückenmus- keln		Schwimmen, Beine sind angehoben	30'' abgel. Zeit: 2'00''
Liegestütz		Hüfte gestreckt	30'' abgel. Zeit: 2'30''
Schräge Bauchmuskeln		Oberkörper diagonal aufrollen (li Ellenbogen Richtung re Knie und umgekehrt)	2 x 30'' abgel. Zeit: 3'30''
Untere Bauch- muskeln		Beine senkrecht in die Luft stossen, Hüfte hebt sich leicht vom Boden ab (kein Rollen kopfwärts!), Arme sind entspannt	30'' abgel. Zeit: 4'00''
Rückenmus- keln		Gegengleich re Bein und li Arm so weit wie möglich hoch heben (gleiche Seite pro 30'')	2 x 30'' abgel. Zeit: 5'00''

<p>Rückenmus- keln; Rhomboiden</p>		<p>Schwimmbewegung, Ellenbogen betont nach hinten oben ziehen, Beine sind abgehoben</p>	<p>30'' abgel. Zeit: 5'30''</p>
<p>Ventrale Rumpfkette</p>		<p>Kopf-Hüfte-Fussgelenk in einer Achse, wech- selweise Fuss ca.25 cm abheben</p>	<p>30'' abgel. Zeit: 6'00''</p>
<p>Rücken- und Gesässmus- keln</p>		<p>Ein Bein strecken und zusammen mit Hüfte max. hochdrücken und wieder senken (gleiche Seite pro 30'')</p>	<p>2 x 30'' abgel. Zeit: 7'00''</p>
<p>Untere Bauch- muskeln</p>		<p>Hände unter Gesäss, Beine aus senkrechter Position langsam sen- ken und wieder heben</p>	<p>30'' abgel. Zeit: 7'30''</p>
<p>Schräge Bauchmuskeln</p>		<p>Ellenbogen und Knie wechselweise übers Kreuz zusammenführen</p>	<p>30'' abgel. Zeit: 8'00''</p>