

# Rumpftraining

## Renforcement du tronc



### Ziel

Rumpfstabilität, Bauch- Bein- Gesäss- und Oberkörper- Muskulatur

*Stabilité du tronc, Musculature dorsale/ventrale/des jambes et fessiers ainsi que du tronc*

### Aufwärmen / Échauffement

10' Seilspringen, Joggen oder Rolle

Danach alle Übungen 45" mit 15" Pause dazwischen

*Corde à sauter, jogging ou rouleau*

*Puis chaque exercices 45" avec 15" de pause entre*

1 Ventrale Rumpfkette, Beine abwechselnd anheben

*Chaîne ventrale, soulevez les jambes en alternance*



2 Oberkörper anheben

*Lever le haut du corps*



3 Sit-ups gerade

*Soulever le haut du corps*



4 Einbein anheben (links+rechts)

*Lever et abaisser la jambe fléchie (gauche+droite)*



5 Arm anheben im Kniestand

*Lever en alternance les bras*



# Rumpftraining

## Renforcement du tronc



### 6 Laterale Rumpfkette (links+rechts)



### Chaîne latérale (gauche+droite)



Schwierige Variante



### 7 Trockenschwimmen



### Lever le bras et la jambe opposés



### 8 Sit-ups schräg



### Soulever les omoplates (gauche+droite)



### 9 Beine strecken in der Seitenlage (links+rechts)



### Lever et abaisser la jambe supérieur (gauche+droite)



### 10 Arme anheben im Stand



### Lever les bras à l'horizontale



# Rumpftraining

## Renforcement du tronc



11 Unterarmstützen rückwärts



*Appui dorsal sur les avant-bras*



12 Kniestand



*Abaisser le haut du corps*



13 Becken anheben



*Lever les jambes*



14 Beine anheben in der Seitenlage (links+rechts)



*Lever et abaisser la jambe inférieure (gauche+droite)*



15 Liegestütz (ev. auf Knien)



*Appui facial (ev. sur les genoux)*



Schwierige Variante

