



Stabilisierungsprogramm für Anfänger Quelle: Deutscher Fussballbund

Übung 1: Rücken, Gesäss, Schultern



Ausgangsstellung

- Bauchlage
- Beine gestreckt
- Fussspitzen drücken zum Boden
- Blick zum Boden
- Arme angewinkelt
- Ellbogen nach aussen



Übungsausführung

- Angewinkelte Arme leicht vom Boden abheben und halten.

Belastungsvorgabe

- Die Position 3 x 15 Sekunden halten.



Variation

- Arme nach dem Anheben wechselseitig langsam beugen und strecken.
- 3 x 15 Sekunden halten.